



GULLIMUNN AS

www.gullimunn.no

post@gullimunn.no

Tel. 975 62 667 / 920 16 186

Kom gjerne på kurs hos oss hvis du vil lære mer om lokalt mel og gamle kornsorter!

Cecilie Røli og Torunn Hernes Bjerkem er Gullimunns kursholdere; og holder både grunnkurs i baking med gamle kornsorter og fordypningskurs i surdeigsbaking.

De holder også foredrag om urkorn og temaer rundt dette. Det er også mulig at Torunn eller Cecilie kommer ut og holder kurs; det er bare å ta kontakt ☺

Se datoer og påmelding til oppsatte bakekurs på: www.gullimunn.no

God fordøyelse!



Baketips fra Gullimunn: Brød og bakeblanding

Å bake med Gullimunn's økologiske, lokale mel av gamle kornsorter er noe annerledes enn å bake med mel fra de store industrimøllene, som leverer et standardisert mel. Vårt mel kan gjerne sammenlignes med vin; det får et *årgangspreg*. Melet får større variasjon av smaker og bakekvaliteter. Hver årsavling preges av klima, jordsmonn, vær, vind, bondens agronomi og hvordan mølleren vår, Frode; behandler det.

De gamle sortene har svakere gluten, mer skall, mindre stivelse, høyere næringsinnhold og mer smak, og stiller nok litt større krav til den som baker. Noe mel trekker mye væske i deigen, andre mindre. Viktige verktøy for deg som baker er: tid, temperatur og konsistens. Melet egner seg godt for baking med surdeig og økologisk gjær. Gullimunn holder kurs i baking med gamle kornsorter. Se mer på Gullimunn.no.

Det kan være vanskelig å gi ut oppskrifter, spesielt på brød, fordi det hele tiden vil være dine vurderinger av mel og deig; og ditt «handlag» som er avgjørende. Dette kommer med erfaring. Vi har kommet fram til noen fine kombinasjoner av vårt mel som vi selger som bakeblanding - superfine å starte med hvis du vil komme i gang med urkornbrød!

Lykke til – og god fordøyelse!





BRØD m/gjær:

Ingredienser:

- 1 pose bakeblanding fra Gullimunn (eller 1500 g valgfritt mel fra Gullimunn)
- 1 pose økologisk tørrgjær (eller 30 g fersk gjær)
- Ca 20-40 g salt
- Ca 1300-1500 ml lunkent vann (ca 30-40°C)

Framgangsmåte:

Bland mel, vann, salt og gjær.

Konsistensen skal være litt løs og klissete.

Hvis deigen er for fast blir brødet tørt.

Deigen skal nå modne; dette tar ca 2 -3 timer, litt avhengig av temperatur og meltype.

Ca hver halve time bretter og vender du litt på deigen, da vil du kjenne at den etter hvert blir mer spenstig og «kommer sammen.»

Når den begynner å heve seg, etter ca 2-3 timer med modning, deler du deigen i 3 og strammer/former brød i form eller hevekurv.

Nå kan du enten:

- la deigen heve i romtemperatur – eller
- kaldheve den i kjøleskapet natta over eller minst 6-8 timer.

Stekes på ca 220-230 grader i ca 45-60 min. til kjernetemperaturen er 98 grader.

BRØD m/surdeig:

Har du noen gang tenkt over hva et brød egentlig er? Brød er fermentert korn!

Melkesyrebakteriene i surdeigen fermenterer deigen effektivt, og med surdeig kommer du til å ta brødbakingen til et nytt nivå!

Det er mange fordeler med å bake med surdeig; både med tanke på næring, smak og fordøyelse.

Du trenger en surdeigsbase for å komme i gang; den kan du lage selv eller få fra noen som har. Det er viktig at du har «freshet opp» surdeigen slik at den er livlig og aktiv når du starter bakinga.

Ingredienser:

- 1 pose bakeblanding fra Gullimunn (eller 1500 g valgfritt mel fra Gullimunn)
- 3-400 g aktiv surdeig
- Ca 20-40 g salt
- Ca 1000-1300 ml lunkent vann (ca 30°C)

Bruk samme framgangsmåte som forklart på forrige side, bortsett fra at du nå bruker surdeig i stedet for gjær.

God fordøyelse!

