



Bakekurs

Tid: 4. mai 2019

Kl. 10.00 – 18.00

Sted: Røyrvik Bakst og Konditori

«Framtidas brød med fortidas korn»

Fakta

Gamle kornsorter er hvete-, rug-, bygg- og havresorter som ikke har vært utsatt for moderne foredling. Foredlingen av moderne kornsorter har hatt fokus på at kornet skal gi mest mulig avling, samt rask bakst med stort volum. Næringsinnhold og smak har hatt mindre fokus. Korn fra de gamle sortene inneholder derfor mer næring, og bløtere gluten. De har også en fantastisk smak og aroma. I de gamle kornsortene er lettere å fordøye for personer som er sensitive for glutenholdig bakst. Det svake glutenet i gamle kornsorter, krever imidlertid at man baker med litt andre teknikker enn det man er vant med for moderne melsorter.

Instruktører

Torunn Hernes Bjerkem er en av Gullimunns bakekursinstruktører som underviser i baking med lokalt mel og gamle kornsorter. Hun er økobonde og dyrker gamle kornsorter på gården Bjerkem i Steinkjer. Hun har fordypet seg i sortenes bakekvaliteter og deres helsegevinster.

Hege Grøndal er utdannet konditor og kokk. Hun driver et lite bakeri i den flotte fjellbygda Røyrvik og har et lite utsalg og kafé i forbindelse med bakeriet.

Kursinnhold

Røyrvik Bakeri og Konditori og Gullimunn AS arrangerer grunnkurs i baking med gamle kornsorter i Røyrvik.

Grunnkurset «Framtidas brød med fortidas korn» vil gi deg teoretisk og praktisk kunnskap om baking med lokalt mel og gamle kornsorter som spelt, landhvete, emmer og svedjerug. Det blir bakst både med surdeig og gjær. Du får med deg gode oppskrifter og fersk bakst fra kurset, samt tilbud om deltakelse i bakenettverk etter endt kurs.

Den praktiske delen av kurset gir innføring i forskjellige baketeknikker tilpasset de ulike sortene, og den teoretiske delen gir kunnskap om forskjellene mellom gamle og moderne sorter, samt variasjonene man må forholde seg til når en baker med lokalt mel.

Deltakeravgift: kr. 1500,- inkl. lunsj

Påmelding: til gullimunn.no/arrangement innen 26.04.19 - Begrenset antall plasser.

Sted: Kurset holdes i bakeriet sitt lokale som er lokalisert på næringshuset i Røyrvik (nedenfor butikken) Adresse: Stadionveien 4, 7898 Limingen

Trenger du overnatting:

Limingen gjestegård - enkeltrom: 850,- inkl frokost. Dobbelrom: 1050,- inkl frokost. tlf: 91552913. Hytter kan leies via visitborgefjell.com

Mer informasjon: Hege Grøndal tel. 45600913 eller Torunn Hernes Bjerkem tel. 97562667