

Digitalt bakekurs med Gullimunn AS

Instruktører og bidragsytere:

Cecilie Røli, Torunn Hernes Bjerkem, Jakob og Marit Støre Valen

Påmelding: <https://gullimunn.no/kurs-og-arrangement/>

Pris per dag dig. kurs: 500,- / **Matfestivalpris: Gratis!**

Visste du at det tar minst 9 måneder å lage et brød?

Gullimunn produserer lokalt mel av gamle kornsorter her i Trøndelag.

I kornfylket Trøndelag, hvor det i gjennomsnitt produseres 160 000 tonn med korn hvert år, går bare 1 – 2 % til mat. Resten går videre til dyrefôr.

Dette ønsker Gullimunn å gjøre noe med, og vi har oppdaget at vi i vår region kan produsere et spennende og variert sortiment som byr på ulike smaker og bakekvaliteter til alle typer bakst.

Vi arbeider systematisk med utvalg av sorter, såkornkvaliteter og bakekvaliteter og har som mål å produsere et lokalt mel – som er godt både for deig og meg!

At variasjonene er store fra åker til åker og år til år, gir oss en del utfordringer, så derfor holder vi kurs i baking på lokalt mel og gamle kornsorter. Mer om dette på www.gullimunn.no.

Under Trøndersk matfestival – et sted nær deg 30.juli – 1. august 2020, kan du bake sammen med oss via zoom og få veiledning underveis og svar på spørsmål som oppstår når du baker.

Surdeigsbaking er gunstig for helsa di og det er en svært god bakemetode for lokalt urkorn. Derfor holder vi en del fokus på surdeigen disse dagene, men kommer også innom andre tema.

TORSDAG 30. JULI

12.00 Bakekurs del I: Oppmating av surdeig

- hvordan tar du vare på surdeigen din?
- Vi setter deig sammen med deg som deltar

13.00 Gullimunn snakker om været

- For oss betyr været enormt mye. Det er eksistensgrunnlaget vårt, og vi er avhengig av det og er ekstremt opptatt av værmeldingene.
- Hvert år har sine særegenheter som setter preg på årgangene.
- Vi kan kanskje snakke om et Trøndersk klima, men hva er egentlig normalt i vår region?

14.00 Bak supersunne og gode knekkebrød

- Ingredienser: Urkornkli, Sammalt mel, frø, salt og vann

15.00 Bakekurs del II: Fordeigen

- Forberedelser til neste dag.
- Kaldheving ctr. Romtemperert
- Logistikk og planlegging

FREDAG 31. JULI

10.00 Bakekurs del III: Vi sjekker deigen

- OBS! Bare for dere som faktisk har satt en deig som trenger en vurdering hjemme

12.00 Bakekurs del IV: Åpent

- Deigen har sitt eget tempo. Mye av innholdet i denne økta bestemmer den. Det kan også komme initiativ fra deltakere og kunder som påvirker innholdet i kurset.

13.00 Grøt – en smaksopplevelse!

- Noen tips til hvordan du kan sette grøt på menyen både til frokost, middag, dessert, og kveldsmat, OG GJØRE DEN TIL ET POPULÆRT INNSLAG I UKESMENYEN!

14.00 Bakekurs del V: Åpent

- Vi følger deigene og kan sette nye. Vi er åpne for innspill fra deltakere og kunder.

15.00 Bakekurs del VI: Åpent

- Vi følger deigene og kan sette nye. Vi er åpne for innspill fra deltakere og kunder.
-

LØRDAG 1. AUGUST

12.00 Bakekurs del VII: Sett deig – eksempel: MATPAKKEBRØDET

- Vi setter en deig og snakker om urkornet og de ulike bakekvalitetene vi kan oppleve i sortvalg, ulike parti og årganger.
- NB! Du kan bruke andre typer urkornmel på eget kjøkken

13.00 Bakekurs del VIII: Deigens utvikling / vaffelmelet

- Deigen har utviklet seg. Observasjoner og vurderinger.
- Vaffelmelet – i 2018 fikk Gullimunn prisen for beste økologiske produkt for vaffelmelet vårt. Vil du høre historien om hva vi finner i posen med vaffelmel?

14.00 Bakekurs del V: Åpent

- Vi følger deigene og er åpne for innspill fra deltakere og kunder.

15.00 Bakekurs del VI: Åpent

- Uansett hvor langt deigen har kommet, vil vi snakke om steketemperaturer og steketid, diskutere ovner og erfaringer