



Bakekurs

Tid: 2. oktober 2021

Kl. 09.00 – 17.00 Sted: Rølia

Adr.: Rølivegen 312, 7718 Steinkjer

«Lær å bake brød med økologiske gamle kornsorster»

Fakta

Gamle kornsorster er hvete-, rug-, bygg- og havresorster som ikke har vært utsatt for moderne foredling. Moderne kornsorster er utviklet for å tåle maskinell behandling, både på jordene og i bakeindustrien. De skal gi større avlinger og bedre bakekvalitet. Måleparameterne er bl.a. volum, proteininnhold og glutenstruktur med spesielt fokus på å oppnå optimalt bakeresultat. Andre måleparameter som f.eks. næringsinnhold og smak, har ikke vært i fokus. Glutenstrukturen som er endret for å gi et bedre bakeresultat kan ha gitt stadig flere mennesker problemer med fordøyelsen og stadig flere utvikler gluten-intoleranse eller allergier.

Moderne økologiske bønder har sett potensialet i de gamle sortene fordi de egner seg godt til økologisk dyrking. De er mindre næringskrevende og mer motstandsdyktige mot sykdom.



Kursinnhold

Kurset har en varighet på mellom 7-8 timer. Kurset følger deigene og de gir oss tid til både teoretisk og praktisk kunnskap om baking med lokalt mel og gamle kornsorster. Vi kan bake med spelt, Fram vårhvet, emmer og svedjerug. Det blir bakst både med surdeig og økologisk gjær og du får med deg gode oppskrifter og fersk bakst fra kurset.

Kurset har en praktisk del som gir deg egne erfaringer under veiledning og erfaringer med forskjellige baketeknikker tilpasset de ulike sortene, og en teoretisk del som gir deg grunnlag til å forstå forskjellene mellom gamle og moderne sorter, og variasjonene man må forholde seg til når en baker med lokalt mel.

Cecilie Røli er kursets instruktør. Hun bor på gården Rølia i bygda Henning i Steinkjer kommune. Hun inviterer dere denne dagen hjem til sitt nyetablerte kurskjøkken på kårenden I Rølia. På gården dyrker de gamle kornsorster, og dersom kornet enda står på åkeren, så er det også mulig å få en omvisning i forsøksfeltet.

Cecilie har fordypet seg i sortenes bakekvaliteter og deres helsegevinster.

Deltakeravgift: 1500,-

Påmelding: www.gullimunn.no kurs og arrangement

Kurs og arrangement!

Ønsker du mer informasjon? Kontakt:

Cecilie: cecilie@gullimunn.no / 92016186

Torunn: torunn@gullimunn.no / 97562667