



OSLO-REGIONEN

## Bakekurs

Tid: 13. – 14. oktober 2017 (kl. 17.00 – 22.00 / 09.00 – 15.00)

Sted: Midtbygda skole, Vangsfjellveien 1, 3440 Røyken

Påmelding: [www.gullimunn.no/kurs-og-arrangement](http://www.gullimunn.no/kurs-og-arrangement)

## «Framtidas brød med fortidas korn»

### Fakta

*Gamle kornsorter er hvete-, rug-, bygg- og havresorter som ikke har vært utsatt for moderne foredling. Moderne kornsorter er utviklet for å tåle maskinell behandling, både på jordene og i bakeindustrien. De skal gi større avlinger og bedre bakekvalitet. Måleparameterne har derfor vært volum, proteininnhold og glutenstruktur med spesiell fokus på å oppnå optimalt bakeresultat. Andre måleparameter som f.eks. næringsinnhold og smak, har stått svært lite i fokus. Glutenstrukturen som er endret for å gi et bedre bakeresultat har 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 spesielt godt til økologisk dyrking. De er mindre næringskrevende og mer motstandsdyktige mot sykdom.*

### Kursinnhold

Grunnkurset «Framtidens brød med fortidas korn» går over to dager og gir deg teoretisk og praktisk kunnskap om baking med lokalt mel og gamle kornsorter som spelt, landhvetete, emmer og svedjerug. Det blir bakst både med surdeig og økologisk gjær. Du får med deg både gode oppskrifter og fersk bakst fra kurset. Det er tilbud om deltakelse i bakenettverk etter endt kurs.

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

Cecilie Røli og Torunn Hernes Bjerkem er Gullimunns bakekursinstruktører, som til daglig holder til på gårdene Bjerkem og Rølia i Henning i Steinkjer. De er begge økobønder og dyrker gamle kornsorter. De har fordypet seg i sortenes bakekvaliteter og deres helsegevinster. De holder kurs sammen eller hver for seg alt ut fra kurstema og antall deltakere.



**Deltakeravgift: 2300,-**

Ønsker du mer informasjon? Kontakt:

**Torunn:** [torunn@gullimunn.no](mailto:torunn@gullimunn.no) / 97562667