

Lär dig baka nyttigt bröd på surdeg

Ett roligt och enkelt sätt att må bättre

Ett långjäst matbröd bakat på surdeg är skonsammare för kroppen och rikare på smak. Den långa jäsningen bryter ner fytinsyran som finns i allt mjöl, vilket gör att mineraler som järn, zink och magnesium tas upp bättre av kroppen.

Surdegprocessen sänker också brödets glykemiska index, vilket ger en jämnare blodsockernivå och längre mättnad. När vi lägger till fullkornsmjöl i degen får vi också nödvändiga kostfibrer.

Kursen erbjuds vid två olika tillfällen: onsdag 12/11 eller 26/11

Klockan 16:30-18:30

Turebergs Allé 16

Handledare: Lars Backhans

Kursinnehåll:

Under två timmar får du lära dig mer om varför långjäst surdegbröd är mycket nyttigare än industrialiserat matbröd. Du får lära dig ett enkelt sätt att sätta en deg, grädda ett bröd, och hur man håller en surdeg vid liv. Med dig från kursen får du en levande surdeg, och den deg du satt själv och som kan gräddas morgonen efter kursen.

Utrustning:

Du behöver ta med dig en skål på 2-3 liter att blanda degen i. Ett lock eller dylikt att täcka skålen med när du går hem. En slev att blanda med. Och en burk på 0,5-1 liter att ta med surdegen hem. Helst inte glas med skruvlock då surdegen kan expandera kraftigt.

Kostnad:

100 kronor (då ingår ett kilo fullkornsmjöl från Landsnora kvarn)

Anmälan:

Kursen är för Sollentuna Hembygdsförenings medlemmar.

Skriv namn och vilket datum det gäller - 12 november eller 26 november till info@sollentunahembygd.se. Begränsat antal (12/gång) "först till kvarn".

Kursen är ett samarbete mellan Sollentuna Hembygdsförening och Sollentuna Kommun