

# Gjærbakst med urter

**Dato:**

2. februar  
Kl. 10-16

**Bindande pmelding**

innan 25. januar til  
gry.tokvam@sfj.no  
Tlf 57 68 23 10 /  
905 94 942

**Kvar:**

Fjordamattunet  
i Jølster

**Kurslærer:**

Kari Støfringsdal

**Kursavgift:**

1000,-

Alle kjøken, stort eller lite, har "brød" på matkartet sitt. Brødet høyrer liksom med både til kvardag og fest, og er ofte på bordet til alle måltid. Det er vel ikkje noko som freistar meir enn lukta og smaken av nysteikt gjærbakst. Denne dagen vil Kari Støfringsdal leggje opp til gjærbakst i ulike fasongar. Ved å nytte urter i brødet kan det bli så mykje meir, og her kan kvar og ein lage sin "signaturbakst". Bjørg Devik frå Høgt og Vilt kjem med ulike krydder som kan brukast i deigen.

**Innhald:**

- Gjærbakst v/Kari Støfringsdal
- Urter v/Bjørg Devik
- Praktisk arbeid med mange deigar mellom hendene
- Brød, tebriks mmm
- Varmt måltid lagar vi under hevetida.

Kari Støfringsdal har bygd opp sitt eige Fjordamattun på garden i Jølster. Ho er faglærer i husstell frå Stabekk med lang erfaring som kurs- og føredragshaldar om mat og tradisjonar. Ho er også medforfattar i bøkene «Fjordamat» og «Ta kaka». Lukta av bakst på helle og i vedafyrt bakaromn har lokka mange til gards dei siste åra.

Mykje godt bakverk får du med deg heim etter denne dagen!

Arrangør er Luster vidaregåande skule i samarbeid med:



Kunnskapsparken  
i Sogn og Fjordane as



Smaken av  
Nasjonale Turistveggar

## Mat, kultur og tradisjon