NCF Den glutenfrie bakeskolen

KURSTILBUD VÅREN 2011

Eventuelle spørsmål
kan rettes til
Norsk cøliakiforening (NCF),
telefon 22 40 39 00,
post@ncf.no, eller den
aktuelle bakeleder
Ansvarlig for kurskatalogen:
Anette Årsland

Påmelding:
via www.ncf.no,
via post: Norsk cøliakiforening (NCF),
Postboks 351 Sentrum, 0101 Oslo,
via fax: 22403875,
evt e-post til post@ncf.no.

Se påmeldingsskjemaet for nødvendige opplysninger.

Velkommen til bakekurs

i NCF Den glutenfrie bakeskolen!

Deltar du på våre kurs får du:

- Opplæring i baking og tilberedning av glutenfri mat
- Et glutenfritt måltid som du har vært med på å tilberede
- Kursmateriell med mange gode oppskrifter
- Produsentinformasjon og smaksprøver på nyheter
- Møte mennesker som er i samme situasjon som du selv

Vi anbefaler både nybegynnere og de som trenger ny inspirasjon til den glutenfrie bakingen å delta på et bakekurs i regi av NCFs glutenfrie bakeskole. På kursene lærer man å bake og å tilberede god, glutenfri mat. I tillegg til tips og oppskrifter får man gjerne godt utbytte fra erfaringsutvekslingen mellom kursdeltakerne. Det har i de siste årene blitt arrangert rundt 90 kurs årlig i Den glutenfrie bakeskolen - det er fylkeslagene selv som setter opp kursene, og antall og type kurs varierer fra lag til lag.

I noen lag er det dessverre mangel på bakeledere. Bakelederne våre har gjort og gjør en fantastisk innsats på sin fritid – uten dem ville landet vært mye glutenfri bakeglede og bakst foruten! (Er DU interessert i å bli bakeleder: ta kontakt med fylkeslaget ditt!). Dersom du ønsker å delta på kurs i et annet fylke enn der du bor, er du hjertelig velkommen til det. Førstemann til mølla-prinsippet gjelder. Ikke-medlemmer kan også delta på kursene våre (høyere kursavgift) – og det er ikke lenger sjelden at lærere, sfo- eller institusjonsansatte benytter seg av denne sjansen.

Den glutenfrie bakeskolen tilbyr følgende typer kurs:

- Gjærdeigkurs: Basiskurs som anbefales alle som starter opp med glutenfri kost, men også erfarne som ønsker ny inspirasjon.
- Varmrettkurs: Inngår ofte i kombinasjon med gjærdeigkurs. Handler om glutenfrie varmretter som for eksempel paier, piroger, kjøttretter etc.
- Kurs for barn (5-12 år) eller ungdom (fra 13 år): Det bakes/lages mat tilpasset yngre kursdeltakere.
- Lefsekurs: Dette er også populære kurs, der det for eksempel står tynne og tykke lefser, lomper og flatbrød på programmet.
- Julekaker (kun høstsesongen): Her får man inspirasjon, tips og råd til julebaksten.

På kursene benyttes meltyper fra forskjellige produsenter av glutenfritt mel – stor takk til våre sponsorer for gode bidrag til bakingen her: Rieber & Søn ASA/Toro, MixWell AB, Holmen Crisp as, Semper AB og Finax AB.

Alle deltakere får med seg bakeskolens kursmateriell hjem, som er tilpasset den type kurs som de har deltatt på, samt gjerne noen gode smaksprøver.

Nedenfor følger oversikten over vårens kurs:

KURSOPPSETT NCF BAKESKOLEN V-11

Kurs nr.:					Påmelding innen:
REGION VEST					
HORDALAND					
12890	Gjærdeig Bakeleder: Johan Ludvig Brattås: 40008589, Turid Hjermann Dahl: 95232916	**22. januar**	kl. 11–16	Bergen: Kronstad skole	02.01.
12891	Ungdom Bakeleder: Johan Ludvig Brattås: 40008589, Turid Hjermann Dahl: 95232916	**19. februar**	kl. 11–16	Bergen: Kronstad skole	30.01.
12892	Gjærdeig/varmrett Bakeleder: Johan Ludvig Brattås: 40008589, Turid Hjermann Dahl: 95232916	**19. mars**	kl. 11–16	Bergen: Kronstad skole	28.02.
12893	Gjærdeig Bakeleder: Johan Ludvig Brattås: 40008589, Turid Hjermann Dahl: 95232916	**21. mai**	kl. 11–16	Bergen: Kronstad skole	01.05.
ROGALAND					
11894	Gjærdeig Bakeleder: Torild Lund Henriksen: 93859818, Siri Tjetland: 40616080	**11. januar**	kl. 17–21.30	Sandnes: Gand videreg. skole	21.12.
11895	Barn Barn under 10 år må ha med en foresatt Bakeleder: Siri Tjetland: 40616080	**22. januar**	kl. 10–14	Sandnes: Gand videreg. skole	01.01.
11896	Gjærdeig Bakeleder: Siri Tjetland: 40616080, Torild Lund Henriksen: 93859818	**01. mars**	kl. 17–21.30	Sandnes: Gand videreg. skole	09.02.
11897	Lefser Bakeleder: Torild Lund Henriksen: 93859818, Kristin L. Gundegjerde	**03. mars**	kl. 17–21.30	Sandnes: Gand videreg. skole	11.02.
11898	Gjærdeig Bakeleder: Torild Lund Henriksen: 93859818, Siri Tjetland: 40616080	***26. mars***	kl. 10–15	Sandnes: Gand videreg. skole	06.03.
11899	Barn Barn under 10 år må ha med en foresatt Bakeleder: Siri Tjetland: 40616080	**09. april**	kl. 10–14	Sandnes: Gand videreg. skole	19.03.
11900	Gjærdeig Bakeleder: Siri Tjetland: 40616080; Torild Lund Henriksen: 93859818	**31. mai**	kl. 17–21.30	Sandnes: Gand videreg. skole	12.05.

Kurs nr.:					Påmelding innen:
SOGN OG FJORDANE					
14901	Gjærdeig/varmretter Bakeleder: Sonja Djupegot: 91575682	**05. februar**	kl. 11–16	Sandane: Gloppen ungd.skole	16.01.
14902	Gjærdeig Bakeleder: Mariann Reppen Alme: 95924932	**12. mars**	kl. 11–16	Kaupanger: Kaupanger skule	20.02.
14903	Gjærdeig/varmretter Bakeleder: Sonja Djupegot: 91575682	**19. mars**	kl. 11–16	Førde: Halbrend skule	27.02.

REGION SØR

AGDER

10920	Gjærdeig Bakeleder: Hege Lillesund: 90633022, Britt Gjermundnes	**14.mars**	kl. 17.30–22	Kristiansand: Presteheia skole	21.02.
10904	Gjærdeig Bakeleder: Kristine Klungland: 38343669, Brita Engeland: 91101530	**28. mars**	kl. 18–22	Lyngdal: Å ungdomsskole	08.03.
10921	Gjærdeig Bakeleder: Hege Lillesund: 90633022, Britt Gjermundnes	**05. april**	kl. 17.30–22	Kristiansand: Presteheia skole	15.03.

BUSKERUD

06905	Gjærdeig, barn og voksne Bakeleder: Trine Davidsen: 92627678	**12. februar**	kl. 11–16	Nesbyen: Nes barneskole	23.01.
06906	Gjærdeig Bakeleder: Trine Davidsen: 92627678, Hanna Z. Sandven: 90406695	**17. mars**	kl. 17–22	Hokksund: Hokksund ungd.skole	25.02.

TELEMARK

08907	Gjærdeig Bakeleder: Solvor Qvigstad: 92 45 78 39	**17. mars**	kl. 17–21	Langesund: Langesund ungd.skole	25.02.

VESTFOLD – Fylkeslaget arrangerer bakekurs i egen regi, medlemmene i NCF Vestfold får tilsendt invitasjon fra fylkeslaget.

REGION ØST

OPPLAND

05908	Gjærdeig Bakeleder: Siri Karsrud: 92239805	**03. april**	kl. 10–15	Ringebu: Ringebu ungd.skole	13.03.
05909	Gjærdeig Bakeleder: Gina H. Sæther	**29. mai**	kl. 10–15	Valdres: Valdres videreg.skole	09.05.

ØSTFOLD

01910	Gjærdeig (m/kaker) Heidi Enger Olsen: 93208148	**05. mars**	kl. 10–15	Moss: Verket skole	13.02.
01911	Gjærdeig/varmretter Heidi Enger Olsen: 93208148	**09. april**	kl. 10–15	Moss: Verket skole	19.03.

OSLO/AKERSHUS

03912	Gjærdeig Bakeleder: Barbro Svensson: 97 65 14 79, Marit Gulbrandsen	**16. mars**	kl.17.30–21	Jar: Grav skole	23.02.
03913	Gjærdeig Marie Sandmæl: 95 05 79 19, Hege Løberg	**11.april**	kl. 17–20.30	Oslo: Tåsen skole	21.03.
03914	Gjærdeig, barn og voksne Marie Sandmæl: 95 05 79 19, Hege Løberg	**13. april**	kl. 17–20.30	Oslo: Tåsen skole	23.03.

REGION MIDT NORGE

SØR – TRØNDELAG - Følg med på lagets hjemmeside.

MØRE OG ROMSDAL

15915	Gjærdeig Bakeleder: Eva Cathrine Ostnes: 91826768, Ellen Øien Sundbye: 41510941	**16. mars**	kl. 17.30–21	Averøy: Bruvoll skole	23.02.
15916	Gjærdeig/lefser Bakeleder: Ellen Øien Sundbye: 41510941	**04. april**	kl. 17.30–21	Surnadal: Surnadal ungd.skole	15.03.

REGION NORD NORGE

NORDLAND

18917	Lefser Bakeleder: Helle Alfheim Vinje: 90788549, Ellen Johansen: 91161790	**09. april**	kl. 10–ca. 17	Bodø: Bodin videreg. skole	19.03.

TROMS

19918	Gjærdeig Reidar Christensen: 91 30 11 44	**05. februar**	kl. 10-15	Tromsø: Lokale avklares senere	16.01.
19919	Gjærdeig (kaker) Reidar Christensen: 91 30 11 44	**12. mars**	kl. 10-15	Tromsø: Lokale avklares senere	20.02.

NCF Bakeskolen sine kurs handler om glutenfri mat. Det kan også legges til rette for laktose- og melkefritt, men da må det gis beskjed om slike behov ved påmeldingen til det aktuelle kurset. Ved andre intoleranser kan vi ikke love at alle behov imøtekommes, men en vil forsøke så godt en kan.

Vi vil gjøre oppmerksom på at NCF ikke har noen forsikringsordning mht deltakere på bakekurs.

BINDENDE PÅMELDING TIL BAKEKURS VÅREN 2011

PRISER for kurs (priser i parentes gjelder for ikke-medlemmer):
- *Gjærdeig, varmretter, julekaker, ungdomskurs* ***kr 400*** *(kr 600)*
- *Lefse- og barnekurs* ***kr 300*** *(kr 450)*
- *Kombinerte kurs* ***kr 500*** *(kr 700)*

Dersom flere fra samme familie deltar betaler hver person over 15 år egen kursavgift. Kurs som ikke er merket "barn" eller "ungdom" er beregnet for voksne. Vil du delta med barn under 15 år på voksenkurs betaler du kun for deg selv, men dette må avklares med bakeleder etter at påmeldingsfristen har gått ut. Vi gjør oppmerksom på at noen kurs raskt blir fulltegnet, "først til mølla-prinsippet" gjelder. For at kurset skal igangsettes må vi ha minst 5 deltakere. Bekreftelsesbrev med innbetalingsgiro blir tilsendt cirka to uker før kursstart.

Velkommen til kurs i Den glutenfrie bakeskolen!

VENNLIGST SKRIV TYDELIG MED BLOKKBOKSTAVER

Kurs nr.:	Dato:	Sted/Kurslokale:	Type kurs:

Navn på deltaker: .....

Adresse: .....

Postnr. ..... Sted: ..... E-post. .....

Telefon privat: ..... Jobb. ..... Mobil: .....

Fødselsår: ..... Har du deltatt på bakekurs før? ..... Hvis, ja, når? .....

Hvilket år startet du med glutenfri mat? ..... ☐ Laktosefritt ☐ Annet: .....

☐ Medlem nr./støttemedlem nr. (NB): ..... ☐ Ikke medlem .....

☐ Foresatte/ektefelle til medlem nr. ..... Navn: .....

Påmelding:
Via www.ncf.no: http://www.ncf.no
Via post: Norsk cøliakiforening (NCF), postboks 351 Sentrum, 0101 Oslo
Via fax: 22 40 38 75