



Vollkorn-Backseminar der ganz besonderen Art...

zum 6. Mal in KORNTal-Münchingen



Ute Olk ist Vollkornbäckerin mit jahrzehntelanger Erfahrung in der eigenen Bäckerei. Profitieren Sie von den umfangreichen Erfahrungen der Bäckerin und backen, kochen und genießen Sie in diesem Wochenendseminar gemeinsam mit Ute Olk und Gabriele Lendle vollwertige & vitalstoffreiche Backwaren.

Es gibt Wissenswertes, Tipps und Tricks – sowohl für Einsteiger, als auch für bereits erfahrene Fortgeschrittene – und eine Vielzahl von Backwaren mit Sauerteig, Hefe und Backferment – teilweise auch glutenfrei, die Ihnen und Ihrer Familie schmecken werden und aufgrund ihres hohen Vitalstoffgehalts zur Förderung unserer Gesundheit und Gesundheitserhaltung wichtig sind.

***Der Weg zur Gesundheit führt nicht durch die Apotheke,
sondern durch die Küche
(Sebastian Kneipp)***

An beiden Seminartagen erwartet Sie morgens ein Frischkorngericht zum Frühstück, mittags Pizza oder Quiche, nachmittags Kuchen und Gebäck, sowie natürlich Brote, Brötchen und leckere Brotaufstriche. Das Seminar ist auch für Veganer geeignet, da zu allem vegane Alternativen geboten werden, auch zum Ausprobieren für „Skeptiker“ gegenüber der veganen Ernährung.

Wann: Samstag + Sonntag, 05. und 06. Oktober 2019
Samstag: 8 bis 18 Uhr Sonntag: 8 bis ca. 17 Uhr

Wo: Schulküche der Teichwiesenschule, Feuerseeweg 1-3, 70825 Korntal-Münchingen, 1. OG, Raum 213, Seiteneingang benutzen!

Anmeldung: schriftlich / online bei der Volkshochschule Korntal-Münchingen - Johannes-Daur-Str. 6, 70825 Korntal-Münchingen - www.vhs-korntal-muenchingen.de
Kurs-Nr. 3.07580
Infos Tel. 0711 / 83 86 511.

Seminargebühr: € 198 pro Person inkl. Frühstück, Mittagessen, Vesper, Rezeptmappe, sowie Kostproben und Sauerteig-Starter zum Mitnehmen.

FREITAG:

Ansetzen der Sauer-+ Fermentteige Roggen, Zubereitung der Vorteige für Hefekuchen, Dinkelbrötchen, Übernachtbrötchen (wird von den beiden Kursleiterinnen vorbereitet)

SAMSTAG:

08 - 10 Uhr Gemeinsames Frühstück (auf Wunsch vegane Alternative), Einführung, Programmvorstellung, Vorstellung der Teilnehmer, Ziele der Teilnehmer

10 - 13 Uhr Ansetzen und Weiterführung der Vorteige, Sauerteige von Roggen und Dinkel. Vorbereitung des Pizza-/Quiche-Teiges. Wir backen mindestens 6 Sorten Brötchen ohne Tierereiweiß von verschiedenen samenfesten Getreiden mit normaler Teigführung oder Sauerteig und testen Brötchen. Wir bereiten 2 x Teige für Roggen-Dinkelbrot mit Roggensauerteig und 100%Dinkelbrot mit Dinkelsauerteig zu. Wir backen Gemüsepizza, auch vegane Alternativen für unser Mittagessen. Einige Teilnehmer bereiten Frischkost zu. Wir bereiten den Teig für Butterkuchen – auch vegane Alternative – mit Hefeteig ohne Tierereiweiß.

13 - 14 Uhr Mittagspause

14 - 18 Uhr Wir backen den Butterkuchen – auch vegane Alternative + Nusszopf (wahlweise Mohnzopf), Mini-Apfel-Rosinen-Schnecken und Flechtgebäcke. Wie backen die vormittags vorbereiteten Brote, wie Roggen- und Dinkelbrot und Dinkelbrot mit Roggensauerteig.

16 Uhr Dazwischen Kaffeepause, Brötchentesten und Beurteilung.
Wir bereiten Dinkelfermentteig, Zöliakiesauerteig, Vorteige, Brühstücke, Kochstücke und Quellstücke vor für den 2. Seminartag am Sonntag.

ca. 18 Uhr Ende

SONNTAG:

08 - 17 Uhr Frühstück mit Besprechung – Mittagspause wie am Samstag. Wir backen Dinkel-Roggenmischbrote mit Brühstück und Sauerteig. Wir backen Dinkelflockenbrote mit Brühstück und Dinkelbrote mit langer Teigführung. Wir backen Dinkelfermentbrote, Emmerbrot mit Saaten und glutenfreie Zöliakiebrote. Wir backen Müslistangen und Buchteln mit feiner Reismehlsauce aus Kamut und Dinkel. Wir backen Quiche mit Lauch, auch vegane Alternativen.

16 Uhr Kaffeepause und Schlussbesprechung und Aufteilung der Schmeckmuster und Sauerteige (Starter) zum Mitnehmen. Gemeinsames Aufräumen und Reinigen der Küche

Jede/r TeilnehmerIn erhält die Rezepte und einen Teil von jedem Produkt mit nach Hause. Vom Brot erhält jede/r TeilnehmerIn ca. ¼ Brot zum Verkosten.

Mitzubringen sind: eine Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und zwei Gläschen für Sauerteig-Starter.

Hinweise für Allergiker: Obwohl wir auch lernen glutenfrei zu backen, ist dieser Kurs für Zöliakieerkrankte nicht geeignet, da eine strikte Trennung von glutenfreiem und glutenhaltigem Getreide in der Küche nicht gewährleistet werden kann. Des Weiteren werden im Seminar keinerlei Sojaprodukte, kein Zucker und auch keine pflanzliche Margarine verwendet!

Genießen Sie mit uns ein ein tolles Seminar-Wochenende:



Ute Olk

Vollkornbäckerin
GGB Gesundheitsberaterin

Gabriele Lendle

Vegane Kochbuch-Autorin Thieme/TRIAS-
Verlag, Ernährungsberaterin
www.gabrielelendle.com

Was Sie z.B. nebenbei im Seminar noch von uns erfahren:

- Warum wir nach Möglichkeit kein Getreide aus Hybrid-Anbau verwenden.
- Die Notwendigkeit von allen Vitalstoffen, insbesondere des Vitamin B1 für unseren gesunden Stoffwechsel! Vitamin B1 ist in nennenswerter Form nur im Getreidekeim enthalten, der bei bereits gemahlenem Mehl im Handel zugunsten der Haltbarkeit des Mehles entfernt wird. Leider backen auch viele Bio-Vollkorn-Bäcker nicht mit frisch gemahlenem Getreide, mit der Folge, dass sehr viele wertvolle Vitalstoffe verloren gehen.
- „Unser täglich Brot gib uns aus dem Tiefkühlschlaf“... das Sterben der Bäckereien durch Billig- und Massenproduktion in der Industrie.
- u.v.m.

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird. (...) Man kann die Natur an alles gewöhnen, auch, dass sie nach dem verlangt, was sie umbringt. Ferner glaube ich behaupten zu können, dass die Leute, die mehr an Vegetabilien gewöhnt sind, hierdurch größere Vorteile für ihre Gesundheit haben.“ (Sebastian Kneipp)