

GLUTENFREI-Vollkorn-Backseminar mit frisch gemahlenem glutenfreiem Getreide

Leckere Brote & Brötchen mit glutenfreiem Sauerteig
und/oder Hefe - Kuchen, Gebäck, Pfannkuchen, Waffeln,
Pizza.. Vegetarisch mit veganen Alternativen!



Lernen Sie mit Ute Olk und Gabriele Lendle das vollwertige Backen mit dem sogenannten glutenfreien „Pseudo“-Getreide, wie z.B. Hirse, Quinoa, Buchweizen, Mais, Teffsamen, Amaranth, Reis, u.a., die im Gegensatz zu glutenhaltigem Getreide, wie Dinkel, Weizen, Roggen, etc. keinerlei backspezifischen Eigenschaften besitzen. Lernen Sie bei uns, wie Sie gesund & vollwertig ohne unnatürliche Zusatzstoffe glutenfrei backen und erleben Sie, wie lecker das schmeckt! Vielleicht haben Sie schon Ihre Erfahrungen gemacht, dass die Teige kleben, brechen und Ihre Backwaren glutenfrei einfach nicht gelingen?

Es gibt Wissenswertes, Tipps & Tricks – sowohl für Einsteiger, als auch für bereits erfahrene Fortgeschrittene.

Ute Olk hat mit ihrer eigenen Vollkornbäckerei neben Getreidebrot aus ausschließlich frisch gemahlenem Getreide ab 1987 auch zudem glutenfreie Backwaren angeboten. Ute Olk war seitdem auch Mitglied in der Deutschen Zöliakiegesellschaft. Altershalber hat sie ihre Vollkornbäckerei im Jahre 2005 an einen Nachfolger abgegeben, der die Bäckerei heute noch unter dem Namen Olk Vollkornbackhaus erfolgreich betreibt. Seit 2005 gibt Ute Olk bundesweit vollwertige Backkurse als GGB Gesundheitsberaterin.

Gabriele Lendle ist seit 2011 erfolgreiche Autorin für vegane Kochbücher beim MVS Medizinverlag / TRIAS in Stuttgart. Seit 2013 leitet sie zusammen mit Ute Olk Wochenendkurse im Vollkorn-Backen.

***Der Weg zur Gesundheit führt nicht durch die Apotheke,
sondern durch die Küche***

(Sebastian Kneipp)

An beiden Seminartagen erwartet Sie morgens ein glutenfreies Frischkorngericht zum Frühstück, Brötchen und Aufstriche, mittags Pizza oder Quiche mit Frischkostsalaten, nachmittags Kuchen und Gebäck.

Das Seminar ist auch für **VeganerInnen** geeignet, da zu allem vegane Alternativen geboten werden. Auch **Zölliakiekranke** können bedenkenlos teilnehmen! Die Kursleiterinnen stellen ihre eigenen ausschließlich glutenfreien Getreidemöhlen für den Kurs zur Verfügung.

Wann: Samstag + Sonntag, 5. und 6. November 2016
Samstag 9h – ca. 18h, Sonntag: 9h bis ca. 17.30h

Wo: Schulküche der Teichwiesenschule, Feuerseeweg 1-3
70825 Korntal-Münchingen (OT Korntal)
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 13.07590z - Infos Tel. 0711 / 83 86 511.

Seminargebühr: € 230 pro Person inkl. Frühstück, Mittagessen, Kuchen/Gebäck am Nachmittag, Rezeptmappe mit allen Rezepten, sowie Kostproben für zuhause und Sauerteig-Starter

Hinweise/auch für Allergiker:

Im Seminar werden ausschließlich hochwertige biologische Zutaten verwendet! Es werden keinerlei Sojaprodukte, kein Zucker und auch keine pflanzliche Margarine verwendet!

Mitzubringen sind:

Eine Schürze, 2 Geschirrtücher, Behältnisse für Kostproben, ein Gläschen für Sauerteig-Starter, evtl. Getränke für den Eigenbedarf, sowie Notizblock und Stift, Eventuell eigenes Küchenmesser und holzfreies Schneidebrett.

SAMSTAG:

09:00 - 11:30 Uhr

Frühstück mit glutenfreiem Frischkorngericht, Brötchen und Aufstriche, Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellungsrunde/ Ziele der KursteilnehmerInnen und der Kursleiterinnen. Einführung, Programmvorstellung, Rezeptbesprechung und Gruppeneinteilung.

11:30 - 13:30 Uhr

Informationen zu glutenfreien Getreiden, Backverhalten und biologische Wertigkeit des Pseudogetreides. Wir backen glutenfreie Gemüsepizza zum Mittagessen.

Einige TeilnehmerInnen bereiten die Frischkostsalate zu.

13:30 - 14:30 Uhr Mittagessen/Pause und Küchengeplauder

14:30 - 16:30 Uhr

Wir backen glutenfreie Brötchen, Kuchen, Waffeln und Pfannkuchen

16:30 - 17:00 Uhr Kaffeepause mit Kuchen und Waffeln

17:00 - 18:00 Uhr

Ansetzen des Sauerteiges und Vorteige

Weiterführende Informationen zu glutenfreien Getreiden und Fragenbeantwortung

Ende ca. 18:00 Uhr

SONNTAG:

09:00 - 11:00 Uhr

Frühstück mit glutenfreiem Frischkorngericht, Brötchen und Aufstrichen. Besprechung der folgenden Rezeptzubereitungen + Fragen beantworten

11:00 - 12:30 Uhr

Wir backen glutenfreie Lauchquiche und bereiten 3 Teige für verschiedene glutenfreie Brote mit und ohne Sauerteig / auch ohne Hefe zu. Einige TeilnehmerInnen bereiten die Frischkostsalate fürs Mittagessen zu.

12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen/Pause und Küchengeplauder

13:30 - 15:00 Uhr

Informationen und Besprechung und Backen der Brote. Wir backen süße Gebäcke aus glutenfreiem Getreide wie Pfannkuchen und Plätzchen

15:00 - 16:00 Uhr Tee oder Kaffeepause

16:00 - 17:30 Uhr

Verteilung des Sauerteiges, der Kostproben zum Mitnehmen, Schlussbesprechung und Reinigung der Küche.



Ute Oik

Vollkornbäckerin
GGB Gesundheitsberaterin



Gabriele Lendle

Vegane Kochbuch-Autorin beim
MVS Medizinverlag TRIAS, u.a.
GGB Gesundheitsberaterin i.Ausb.
www.gabriele-lendle.com

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

- Hintergründe über die Zölliakie-Krankheit
- Warum wir auf vollwertige, natürliche Zutaten größten Wert legen
- Die Notwendigkeit aller Vitalstoffe, insbesondere z.B. des Vitamin B1 für unseren gesunden Stoffwechsel
- warum wir z.B. auf Zucker, Sojaprodukte und pflanzliche Margarine verzichten
- „Unser täglich Brot gib uns aus dem Tiefkühlschlaf“... das Sterben der Bäckereien durch Billig- und Massenproduktion in der Industrie
- und vieles mehr....

„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)