



Seminar „Rund um altes Getreide“

am 29. März 2019 von 15.30 bis ca. 20.30 Uhr
in der Elly-Heuss-Knapp-Schule
Carlstr. 53, 24534 Neumünster

Programminhalt:

Getreidekunde
Probieren verschiedener Brote aus altem Getreide
Sauerteig, zeigen, riechen, Bedeutung, Herstellung (Theorie)
Ausflug in die Historie des Brotbackens
Praxis: Herstellung von Brot und Brotfrikadellen
Teig ansetzen, Sauerteig verlängern
Hefe und/oder Sauerteig
Informationen zur Teigreife, Krustenbildung, Art des Backens
Gluten auswaschen

Theorie Ernährungslehre:

Getreide in der Ernährung
Glutenunverträglichkeiten?
Zusammensetzung verschiedener Getreide
Gliadine, sekundäre Pflanzenstoffe
Moderne Züchtungen als Lösung

Allgemeine Diskussion

Referent: Andreas Sommers, Ernährungsberater ILS, www.Leidenschaft-Brot.de

Kosten:

bei 6 Teilnehmer/Innen 125,00 €

bei 12 Teilnehmer/Innen 75,00 €

bei 15 Teilnehmer/Innen 68,00 €

beinhaltet alle Zutaten, Probierbrote und Aufstriche, Brot zum Mitnehmen,
Sauerteigkultur für zu Hause,
Broschüre zum Thema Sauerteig und Emmergetreide mit vielen wichtigen
Informationen und Rezepten.

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum **19. März 2019** unter www.mdh-sh.de