

# ***Brotback – Seminar***

mit Rupert Wieder  
Heilpraktiker und gelernter Bäckermeister

## **Ablauf des Seminars:**

Beginn des Seminars um 9.00 Uhr, Begrüßung der TeilnehmerInnen.

Es werden 2 Vollkornbrote gemacht (Dinkel oder Roggenvollkornbrot), es können aber auch gerne ein paar Vollkornweckerl gemacht werden.

Aus dem Vorteig der bereits am Vortag erstellt wurde, wird der Hauptteig gemacht.

Der Hauptteig wird mit Hilfe der TeilnehmerInnen geknetet. Anschließend darf der Teig eine Stunde rasten. Der Teig wird kurz geformt, damit dieser in die Brotbackform passt.

Nun darf der Teig neuerlich eine Stunde rasten. Nach dieser Stunde wird die Brotbackform in das Backrohr geschoben (Backzeit 55 min.) Die oben dargestellten Pausen werden sinnvoll für einen Vortrag über das Getreide genutzt.



## **Getreidevortrag:**

Der Vortrag verläuft wie folgt:

Ich stelle die allgemeine und gesundheitliche Wirkung des Getreides auf

- ❖ das Nerven-Sinnessystem (Kopf und Nerven)
- ❖ den Stoffwechsel (Verdauungsorgane)
- ❖ den mittleren Bereich (Herz und Lunge)

dar und stelle weiters die gesundheitliche Wirkung einzelner Getreidearten vor.

Das Brotbackseminar endet so zwischen 13.30 und 14.00 Uhr.

Die TeilnehmerInnen sind zu einem gesunden Mittagessen eingeladen, das gemeinsam erstellt wird. Das hergestellte Vollkornbrot wird auf alle aufgeteilt.

Kosten des Seminars: € 30,- pro Person (inclusive Mittagessen).



*(Mittagstisch bei einem Brotbackseminar)*

## **Wann und Wo ?**

(nach Vereinbarung)

## **Rupert Wieder**

Telefon: 0049/(0)8654/3096596

Mobil: 0664/6128923

E-Mail: [info@heilpraxis-wieder.de](mailto:info@heilpraxis-wieder.de)

Bilder von einem Brotbackseminar:

