

# Das verbirgt sich hinter dem kulinarischen Workshop „Abendbrot“ in Wahrenholz

Bäckermeister und Brot-Sommelier Herbert Meyer veranstaltet **Genuss-Seminare**

VON THORSTEN BEHRENS

**Wahrenholz.** Es gibt weniger als 200 von ihnen in nur sechs Ländern (Deutschland, Italien, Norwegen, Frankreich, Österreich und der Schweiz). Ihre Ausbildung dauert rund ein Jahr mit 480 Ausbildungsstunden, mündlicher und praktischer Prüfung sowie einer wissenschaftlichen Facharbeit. Bäckermeister Herbert Meyer aus Wahrenholz hat sich der Herausforderung gestellt, mit der Note „Gut“ bestanden – und darf sich seit Ende 2021 geprüfter Brot-Sommelier nennen. Jetzt will der Wahrenholzer seine Leidenschaft und sein Wissen weitergeben – in Form von kulinarischen Workshops mit dem Titel „Abendbrot“.

Dazu schließt der Brot-Sommelier die rustikale Event-Backstube in der neuen Bäckerei im Wahrenholzer Gewerbegebiet

für die Teilnehmer auf – je Workshop gibt es 18 Plätze. Nach einem kleinen Aperitif und Snack führt Herbert Meyer dann ein in die Welt der Brote und Aromen. Die Teilnehmer werden ausprobieren, ob sie Kräuter und Gewürze an ihrem Duft erkennen, und werden erfahren, wie sie Aromen und Geschmacksrichtungen kreativ kombinieren können. Für den Brot-Sommelier ein ganz wichtiger Aspekt: „Am wichtigsten waren für mich während der Ausbildung die vielen Unterrichtsstunden, in denen ich vieles über die Entstehung von Aromen lernen konnte.“

Anschließend backen die Teilnehmer der Workshops im Team eigene Brote und bereiten Salate, Brotaufstriche sowie Käse- und Wurstplatten aus erlesenen heimischen Zutaten zu. Natürlich auch vegetarisch. Denn auch das gehört zur Ausbildung zum Brot-Sommelier: Zu lernen, welches



Regionalität ist Trumpf: Die Teilnehmer der Workshops lernen Produkte aus der Region kennen und erfahren, wie sie daraus Gerichte zubereiten können.

FOTO: HEIDEBÄCKEREI MEYER

Brot zu welchem Käse, zu welcher Wurst, zu welchem Aufstrich passt. „Tatsächlich konnte ich feststellen, dass wir in den Bereichen Roggenbrot und Vollkornbrot sehr gut unterwegs sind, durfte jedoch die Erfahrung machen, dass ich im Weizen-

und Dinkelbereich noch viel lernen konnte“, sagt Herbert Meyer. Beim Roggenbrot „sehr gut unterwegs“ zu sein bedeutete für Meyer auch, das Heidebrot kontinuierlich weiter zu entwickeln, also die Rezeptur zu verbessern.

Doch nicht nur das Brot aus re-

gionalen Zutaten und Rezepturen spielt beim kulinarischen „Abendbrot“ eine wichtige Rolle, auch die Brot-Begleiter wie Belag und Aufstrich sowie Getränke kommen aus der Region und sind sorgfältig darauf abgestimmt, zu welchem Brot sie passen: Obstwein und Edelbrände aus Diesdorf, Rohmilchkäse und Ziegenfrischkäse aus Wahrenholz sowie Käse nach Harzer Art aus Neudorf-Platendorf, Wittinger Bier – um nur einige zu nennen. Diese Brot-Begleiter – und natürlich die Brote – werden zum Abschluss des Workshops als „Geschmackshochzeiten“ den Teilnehmern serviert.

Die Seminare finden freitags in der Zeit von 16 bis 22 Uhr statt, und zwar am 28. April, am 16. Juni, am 22. September, am 6. Oktober sowie am 10. November. Mehr Infos und Anmeldungen im Internet unter [www.herbertmeyer.de/termine-buchungen](http://www.herbertmeyer.de/termine-buchungen).

Medizin

-Anzeige-

## Schlafstörungen, die mit dem Alter kommen

**Rund 50 Prozent der über 65-jährigen Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Das liegt unter anderem an Veränderungen des Schlafes, die das Älterwerden mit sich bringt. Immer mehr Betroffene greifen gezielt zur hochdosierten Wirkung von Lioran centra mit der einzigartigen Kraft der Passionsblume**

Nicht das Nicht-Einschlafen-Können, sondern das nächtliche Erwachen und das stundenlange Wachliegen während der Nacht ist für reife Menschen das größte Problem. Wer deshalb zum chemischen Schlafmittel greift, muss informiert sein. Denn da gibt es nicht nur die Gefahr der Abhängigkeit. Die Chemie unterdrückt zudem den Tiefschlaf und raubt damit die nächtliche Erholung. Oft schleppt man sich wie gerädert durch den nächsten Tag. Wir warfen einen Blick in die Natur-Apotheke.



„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“  
(Arthur Schopenhauer)

**Nächtliches Erwachen und Wachliegen zermürbt**

**Guter Schlaf ohne Risiken & Nebenwirkungen**

Eine aktuelle Studie zeigt, dass hochdosierter Passionsblumen-Wirkstoff die gesamte Schlafdauer erhöht und deutlich das nächtliche Aufwachen reduziert.<sup>1</sup> Natürlich

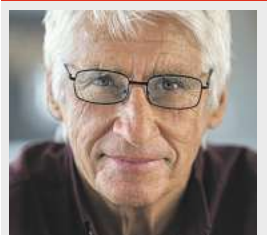
ohne eine Gefahr der Abhängigkeit, ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bestens verträglich. Lioran centra ist das meistverlangte Passionsblumen-Arzneimittel in Deutschlands Apotheken. In höchster Dosierung für den guten Schlaf in der ganzen Nacht.

**Das hilft, das spürt man, das wird erzählt**

Mit 2 Lioran centra-Dragees eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen kann man gut ein- und durchschlafen. Man ist im kompletten Entspannungs-Modus und beim Aufwachen in der Nacht findet man schnell

zurück in den Schlaf. Erholt steht man am nächsten Morgen auf. „Mir hilft Lioran centra gut. Nach 1x Aufwachen in der Nacht geht's weiter mit dem Schlaf“<sup>2</sup>. Lioran centra macht Apotheken-Kunden so richtig zufrieden.

**Experten-Rat**



Das Hormon Melatonin wird nicht für die Selbstmedikation empfohlen. Angeboten wird es als Nahrungsergänzungsmittel, stammt aus dem Chemielabor oder aus Schlachtabfällen. Stiftung Warentest weist zudem darauf hin, dass Melatonin-Nahrungs-Ergänzungsmittel ohne einen Nachweis der Wirksamkeit und Angaben zu Wechsel- und Nebenwirkungen in den Markt gelangen<sup>3</sup>.



● Gut ein- und durchschlafen  
● Ohne Gewöhnung

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden