

zlich
mmen

ie den Weg zu
it-Ulzbürger
ifunden haben.
rauf hin, dass
ommentare
n. Vielen Dank
rständnis.

ter

Ulzburg
.2011

/ 13° C
zelt Regen
/ 13° C
sonnig
/ 12° C
sonnig

Die Wiederentdeckung eines gesunden Lebensmittels: „Unser tägliches Brot ...“ »



Sein Name ist in Ernährungsberater-Kreisen seit mehr als zehn Jahren ein Begriff: Andreas Sommers. Und seine selbst gebackenen Brote sind weit über Henstedt-Ulzburgs Grenzen hinaus bekannt. Ein Mann wie ein Baum, der mit sich und seinem Leben im Reinen ist, nachdem er es gewagt hat,...

Dienstag, 19. Juli // [weiterlesen](#) »

NACHRICHTEN

Annette Marquis: „Das CCU? Da habe ich Bauchschmerzen“ »



Das Büro des Bürgermeisters steht ihr gut, auch wenn Annette Marquis nur für die Dauer seines Urlaubs im Chfesssel von Torsten Thormählen sitzt. Aber

schließlich...

Sonntag, 17. Juli / 3 Comments / [weiterlesen](#) »

Comeback der umweltfreundlichen Gemeinde »



2002 gewann Henstedt-Ulzburg die vom Schleswig-Holsteinischen Heimatbund vergebene Auszeichnung „Umweltfreundliche Gemeinde“. Stolz weisen

seitdem Hinweisschilder an den Ortseingängen auf den Titel hin. Schon ein Jahr...

Donnerstag, 14. Juli // [weiterlesen](#) »

Die Wiederentdeckung eines gesunden Lebensmittels: „Unser tägliches Brot ...“

Sein Name ist in Ernährungsberater-Kreisen seit mehr als zehn Jahren ein Begriff: Andreas Sommers. Und seine selbst gebackenen Brote sind weit über Henstedt-Ulzburgs Grenzen hinaus bekannt. Ein Mann wie ein Baum, der mit sich und seinem Leben im Reinen ist, nachdem er es gewagt hat, sich aus seiner beruflichen Abhängigkeit zu befreien, seine sichere Stellung als Konstruktionszeichner aufzugeben und eigene, ganz andere Wege zu gehen. Die sicher nicht so lukrativ sind, für ihn aber ausgesprochen befriedigend.

Denn Andreas Sommers hat seine Leidenschaft, das Brotbacken, zu seinem Beruf gemacht. Dass er parallel dazu ein Studium als Ernährungsberater mit Diplom abschloss, um dem unvermeidlichen Bedürfnis seiner Kunden „nach einem Schein“ zu genügen, bedeutet, dass ihm nun niemand mehr etwas vormachen kann, wenn es um die Wiederentdeckung gesunder Lebensmittel und deren Auswirkung auf den Menschen geht.

In seinem romantisch verwilderten Garten hinterm rustikalen Holzhaus, das Andreas Sommers mit seiner Frau bewohnt, gibt er bei Ingwertee und Roggenplätzchen höchst interessante Einblicke in seine Philosophie über das Essen im Einzelnen und die Lebensmittel im Besonderen. Und gesteht, dass er auch ein unverwüstlicher Verfechter von Butter und Eiern ist. „Es gibt kaum etwas Gesünderes, weil es reine Naturprodukte sind, die in keiner Weise manipuliert werden können.“ Fleisch aus gesunder Tierhaltung isst er übrigens auch.

Mit 30 gab der heute 46-Jährige seine ersten Brotbackseminare. Auch deshalb, weil er der Behauptung, gute Ernährung sei teuer, entgegentreten wollte. „Und weil ich immer alles 150prozentig mache, wenn ich von einer Sache überzeugt bin“, tauchte er tief in diese spannende und interessante Materie der Lebensmittelizeubereitung ein. Und gewann revolutionäre Erkenntnisse. „Schade nur, dass so viele Menschen so dogmatisch mit dem Thema Ernährung umgehen“, bedauert er. „Aber ich belehre sie nicht, ich kläre sie auf.“ Und so, wie er es tut, überzeugt er auch die letzten Zweifler.

„Das Essen spricht ja so viele Sinne an“, schwärmt er. „Essen kann trösten und wärmen, man sitzt zusammen und fühlt sich wohl. Und egal, in welchem Land man ist – überall wird gern übers Essen geredet.“ Allerdings beschränke sich der heutige Umgang mit Lebensmitteln oft auf Empfindungen wie weich, lauwarm, fettig und süß. Hauptsache, es erzeugt ein rasches Sättigungsgefühl. Aber Geschmack ist erlernbar.

„Heute werden die Menschen zwar älter, sind aber auch viel länger krank als früher“, weiß der Ernährungsexperte. „Wer das erkannt hat, kümmert sich rechtzeitig um eine gesunde Ernährung, die im Alter zwar nur noch die halbe Menge ausmachen sollte, dafür aber genauso viele Vital- und Mineralstoffe haben soll wie früher.“ Kein Wunder, dass inzwischen auch viele ältere Menschen seine Kurse besuchen. „Sogar Männer! Früher standen sie am heißen Grill, jetzt formen sie den Brotteig mit ihren Händen für den heißen Backofen. Denn Brot ist für uns Europäer nicht nur das Hauptlebensmittel, sondern auch das ursprünglichste, das uns seit 5000 Jahren begleitet.“ Sein selbst gebackenes Brot hinterlässt auch noch „im Abgang“ ein köstliches Gefühl am Gaumen.

Andreas Sommers legt auch Sauerkraut selbst ein. Und zwar nach alter russischer Rezeptur. „In frischem Sauerkraut entfalten die Milchsäurebakterien nämlich erst im Darm ihre volle Wirkung, weil sie sich im Magen ‚verstecken‘.“ Diese Tatsache habe damals die gesamte Schifffahrt revolutioniert. Plötzlich gab es an Bord keine Skorbutopfer mehr, weil sich die Seeleute zusätzlich von Sauerkraut ernährten.

Sommers' Informationsfluss ist unerschöpflich. Man könnte ihm stundenlang zuhören, weil einen laufend neue Erkenntnisse überraschen. Sein erfolgreiches erstes Buch „Leidenschaft Brot“ weicht den Leser mit vielen Farbfotos in die ursprüngliche Kunst des Brotbackens ein, sein zweites ist bereits in Arbeit.

Und jetzt dürfen sich die Henstedt-Ulzbürger freuen: In diesem Jahr gibt Andreas Sommers zum ersten Mal auch Kurse in der hiesigen Volkshochschule. Unter dem Titel „Praktische Reise durch verschiedene Ernährungswelten“ bietet er ab 26. Oktober von 18.30 bis 21 Uhr sechs Termine mit unterschiedlichen Kostformen an. (Näheres unter www.Leidenschaft-Brot.de)

Gabriele David