

Inhalt

Vorwort.....	5	Die Aufbewahrung des Brotes	18
Hausbackenes	6	Die Brotalterung.....	18
Die inneren Werte des Brotes.....	9	Der Ofen.....	19
Eiweiß	9	Notwendiges Gerät.....	19
Kohlenhydrate	9	Die Überlieferung.....	20
Vitamine und Mineralstoffe.....	9	Die Rezepte.....	22
Die Rohfaser.....	10	Wichtige Regeln und Tipps.....	22
Die Zutaten	10	Kastenweißbrot.....	23
Saatweizen	10	Freigeschobenes Weizenbrot mit Hefe.....	25
Dinkel	10	Mischbrote mit Hefe	39
Roggen	10	Brote mit Sauerteig und Hefe.....	47
Gerste	11	Brote mit Sauerteig	56
Kleine Mehlkunde	11	Kleingebäck aus Brotteig.....	64
Der Zuguss	12	Kleingebäck aus Brotteig, in Fett ausgebacken	64
Die Lockerungsmittel	12	Kleingebäck aus Brotteig, im Ofen gebacken	67
Der „Sauer“.....	12	Süße Brote	76
Die Hefe	13	Brot aus glutenfreiem Mehl.....	82
Kochsalz.....	14	Rezepte mit Altbackenem	84
Brotgewürze	14	Schmuckbrote.....	89
Kümmel	14	Glossar.....	92
Koriander	14	Der Holzofen	92
Fenchel	15	In den Rezepten genannte Länder und Landschaften	93
Anis	15	Register	93
Dill	15		
Bockshornklee	15		
Mohn	15		
Sesam	15		
Piment	15		
Kardamom	15		
Muskatnuss	15		
Zimt	15		
Gewürznelke	16		
Die Teigbereitung.....	16		
Das „Abstreichen“	17		
Der Backvorgang.....	17		
Das Brotaroma	18		

**„Das beste was der Mensch genüßt
ist wohl allein das liebe Brod
da wo man einmal dieß vermießt
da herrscht gewieß die größte Not.“**

1725, Spruch an einer Hausfassade in Gmünd,
Österreich