

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Was müssen Anfänger wissen und lesen? .....	9
Die Geschichte des Sauerteiges.....	12
Was ist Sauerteig?.....	17
Etwas Chemie und Biologie.....	19
Herstellen eines Sauerteiges .....	24
Wie züchtet man eine Sauerteigkultur heran? .....	25
Geeignete Mehlsorten .....	29
Getreidearten .....	30
Mehltypen.....	33
Was bedeuten die Typenzahlen? .....	34
Wasser .....	38
Fertige Sauerteigkulturen .....	39
Flüssig wie Pfannkuchenteig.....	39
Fest wie ein Brotteig.....	39
Krümelig wie Streusel.....	39
Trocken wie eine Backoblate, als kleine harte Körnchen oder pulverförmig..	40
Gekaufte Sauerteige .....	40
Einen Sauerteig backfertig machen .....	42
1. Wir wollen ein reines Roggenbrot backen:.....	42
2. Wir wollen ein Mischbrot mit Roggen backen: .....	43
3. Wir wollen ein reines Weizen-/Dinkelbrot backen: .....	44
Sauerteig führen .....	45
Die klassische Drei-Stufen-Führung.....	46
Die Detmolder Ein-Stufen-Führung .....	47
Die Pöt-Methode .....	48
Sauerteig aufbewahren.....	49
Die Sicherung .....	49

## Inhaltsverzeichnis

Kühlen.....	50
Verkrümeln.....	51
Einfrieren .....	52
Trocknen.....	53
Farbe, Konsistenz und Geruch.....	54
Umzüchten, sonstige Sauerteige.....	57
Der Übliche: Roggensauerteig.....	58
Der Milde: Weizensauerteig.....	59
Der Exotische: Gerstensauerteig .....	61
Die Geschenkten: Hermann, Robert und Co.....	61
Brotbacken .....	67
Brühstück.....	69
Quellstück.....	70
Kneten und Wirken.....	71
Teigruhe.....	72
Gehenlassen.....	73
Backen.....	74
Aufbewahren.....	76
Brötchen und Kleinteile.....	77
Brötchen formen.....	78
Brötchenkruste .....	80
Schwaden.....	81
Kuchen und Muffins .....	82
Sauerteig-Backpulver.....	82
Sauerteig für Gesundheit und Schönheit.....	84
Sauerteigmaske .....	84
Backutensilien.....	86
Fachbegriffe und Stichwortverzeichnis.....	94
Rezepte.....	102
Abbildungen.....	169