

Inhalt

Einführung ix

Teil 1: Der Sauerteig

1 | Notizen aus der Küche 3

Des Brotbäckers Werkzeuge 4 / Bäckerlatein 10

Techniken 13 / Notizen aus dem Garten 22

2 | Die gut gefüllte Vorratskammer 25

Gemüse, Obst & Fleisch 26 / Getreide & Mehl 29

Nüsse & Samen 30 / Salz 31 / Wasser 32

Gewürze 32 / Zucker & andere Süßungsmittel 33 / Fette & Öle 33

Milchprodukte & Eier 34 / Kräuter 34 / Essbare Blüten 35

Wildpflanzen sammeln 36

3 | Sauerteig – eine Einführung 39

Was ist Sauerteig und wofür ist er gut? 40 / Dem Leben zuliebe 41

Sauerteig im (Küchen-)Alltag 42

Einen Starter ansetzen 42

Teil 2: Die Rezepte

4 | Ernteherbst 49

Rezepte für die ertragreiche Zeit
und die ersten kühlen Abende

5 | Winterruhe 113

Rezepte, um Leib und Seele zu wärmen
und in sich zu kehren

6 | Frühlingserwachen 159

Rezepte für den Neubeginn, das Aufleben der Sinne
und die Rückkehr des Grüns

7 | Sommersonnenanbetung 211

Rezepte für den Überfluss, die Lebensfreude und lange sonnige Tage

Bezugsquellen 261

Zum Weiterlesen 261

Register 262

Über die Autorin und die Fotografin 271

Dank 273