

<b>Prolog</b>	
<b>Mehl, Hefe, Wasser und Salz</b>	<b>8</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Von der Aussaat</b>	<b>34</b>
 <b>Kapitel 2</b>	
<b>Von der Ernte</b>	<b>66</b>
 <b>Kapitel 3</b>	
<b>Vom Dreschen und Worfeln</b>	<b>98</b>
 <b>Kapitel 4</b>	
<b>Vom Mahlen</b>	<b>128</b>

## **Kapitel 5**

**Vom Säuern und Aufgehen 158**

## **Kapitel 6**

**Vom Backen 192**

## **Epilog**

**Vom Brotbrechen 222**

**Einfaches Vollkorn-Sauerteig-Brot 234**

**Leseempfehlungen 236**

**Dank 238**