

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

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