

INHALT

SCHWERE ZEITEN	4
DIE KRISE ERKENNEN UND HANDELN	6
AUS FAST NICHTS BROT BACKEN	12
SPERRIGES ZUBEHÖR ERSETZEN	14
Intuition statt Thermometer	14
Nach Gefühl statt Waage	15
Hand statt Knetmaschine	18
Schüssel statt Gärkorb	18
Ein Tuch für alle Fälle	19
Körperwärme statt Gärbox	20
Pfanne oder Topf statt Haushaltssofen	20
HANDGRIFFE IN DER NOT	23
Teige mischen und kneten	23
Teige dehnen und falten	24
Teige portionieren	25
Teige formen	25
Werkzeug und Hände säubern	26
GETREIDE IN KRISENZEITEN	27
Getreide bevorraten	27
Getreide mahlen	28
Mehl austauschen	29
Getreidemehl mit Nichtbrotgetreidemehl ersetzen	31
Mehl einsparen	31
Wasserreiche Teige verarbeiten	31
Teige mit anderen Zutaten anreichern	33
Teige mit Sauerteigresten anreichern	33
Sauerteigpflege mit wenig Mehl	34
WASSER UND ANDERE FLÜSSIGKEITEN	35
SALZ REDUZIEREN	35
HEFE BEVORRATEN UND EINSPAREN	37
Backhefe durch Einfrieren bevorraten	37
Mit Trockenhefe backen	37
BACKHEFE VERMEHREN	38
Fortlaufend geführter Vorteig	38
Hefevermehrung mit Wasser und Zucker	41

OHNE BACKHEFE BACKEN	42
Mit Sauerteig backen.....	42
Mit (Wild-) Hefewasser backen	46
Mit Natron backen.....	50
Ohne Triebmittel backen	52
OHNE STROM BACKEN	53
Ohne Kühlschrank backen	53
Brennmaterial bevorraten	54
Im Holzofen.....	54
Im Kamin.....	56
Im Kugelgrill	56
Am offenen Feuer	56
In der Glut	57
Auf dem Gas- oder Benzinkocher	57
In der Sonne.....	58
Im Wasserbad	58
AUF VORRAT BACKEN.....	59
Richtig lagern	59
Kalte Stückgare.....	60
Große Brote backen.....	60
Kleine Brote backen.....	60
Dauerbackwaren backen.....	61
Konservenbrote backen.....	61
Doppelt backen	62
Verkohlung.....	62
Brote einfrieren.....	63
REZEPTBEISPIELE	64
Roggenschrotbrot	67
Dinkelvollkornbrot.....	70
Weizenvollkornbrot	72
Roggenvollkornbrot.....	74
BEZUGSQUELLEN	77
Handbetriebene Mühlen.....	77
Backzubehör und Getreideprodukte	77
Literaturquellen.....	78
Empfehlungen von Lutz Geißler.....	78
NACHWORT	79