

INHALT

Worte zuvor	6
Die Kunst des Brotbackens im Wandel der Zeit	9
Experimentieren erlaubt: Salz und andere Gewürze	13
Nahrung, die wirklich nährt	21
Gut Ding will Weile haben	27
Brotbacken als meditative Auszeit	31
Jedes Brot ein Unikat	37
Die Zutaten für 1 Laib Brot	40
Benötigte Materialien	41
Die Zubereitung	42
»Gewohnheitstier« Sauerteig	49
Eine Brotsuppe	60
Worte danach	61