

# Inhalt

Vorwort . . . . .	8	Phantasievolles Backen . . . . .	21
Wie bäckt man das beste Brot?		Richtiges Ausbacken . . . . .	22
– Interview . . . . .	9	Mögliche Fehler . . . . .	22
Unser tägliches Brot . . . . .	11	Aufbewahrung . . . . .	23
Vollkornbrot auf dem Vormarsch	12	Einfrieren . . . . .	24
Gluten . . . . .	12	Aufbacken . . . . .	24
Verschiedene Backmethoden . .	13	Getreide . . . . .	24
Die Fytinsäure . . . . .	14	Weizen und Weizenprodukte .	27
Chemische Triebmittel . . . . .	14	Roggen und Roggenprodukte .	28
Teigflüssigkeit . . . . .	15	Gerste und Gerstenprodukte .	28
Fett . . . . .	15	Hafer und Haferprodukte . . .	28
Salz und Algenmehl . . . . .	16	Mais und Maisprodukte . . . .	30
Brotgewürze . . . . .	16	Hirse und Hirseprodukte . . .	30
Alternativen zu weißem Zucker .	17	Buchweizen u. -produkte . . .	30
Gute Gerätschaften zum Backen .	18	Steingemahlenes Mehl . . . . .	31
Messen Sie richtig ab! . . . . .	19	Mit frischem Mehl backen . . . .	31
Der richtige Umgang mit Hefe .	19	Den Nährstoffgehalt des	
Backen ohne Küchenmaschinen .	20	Brottes erhöhen . . . . .	32
Backen mit einer Küchenmaschine	20	Sauerteig . . . . .	34

# Rezeptteil

Schwedische Brotrezepte . . . . .	39	Torten und Kuchen . . . . .	90
Fladenbrote . . . . .	56	Pies . . . . .	96
Brötchen . . . . .	60	Alternativen zur Schlagsahne .	100
Kracker, Scones und Zwieback .	64	Register . . . . .	103
Brotbeläge . . . . .	66		
Leckere Sandwiches, Sandwich-			
torten und Pizza . . . . .	70		
Piroggen, Pitabrot u. Gemüsepie .	78		
Süßes Backwerk . . . . .	82		