

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	Brotes 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
Kräcker, Scones und Zwieback .	64	Register	103
Brotbeläge	66		
Leckere Sandwiches, Sandwich-			
torten und Pizza	70		
Piroggen, Pitabrot u. Gemüsepie .	78		
Süßes Backwerk	82		