

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Was müssen Anfänger wissen und lesen?	9
Die Geschichte des Sauerteiges.....	12
Was ist Sauerteig?.....	17
Etwas Chemie und Biologie.....	19
Herstellen eines Sauerteiges	24
Wie züchtet man eine Sauerteigkultur heran?	25
Geeignete Mehlsorten	29
Getreidearten	30
Mehltypen.....	33
Was bedeuten die Typenzahlen?	34
Wasser	38
Fertige Sauerteigkulturen	39
Flüssig wie Pfannkuchenteig.....	39
Fest wie ein Brotteig.....	39
Krümelig wie Streusel.....	39
Trocken wie eine Backoblate, als kleine harte Körnchen oder pulverförmig..	40
Gekaufte Sauerteige	40
Einen Sauerteig backfertig machen	42
1. Wir wollen ein reines Roggenbrot backen:	42
2. Wir wollen ein Mischbrot mit Roggen backen:	43
3. Wir wollen ein reines Weizen-/Dinkelbrot backen:	44
Sauerteig führen	45
Die klassische Drei-Stufen-Führung	46
Die Detmolder Ein-Stufen-Führung	47
Die Pöt-Methode	48
Sauerteig aufbewahren.....	49
Die Sicherung	49

Kühlen.....	50
Verkrümeln.....	51
Einfrieren.....	52
Trocknen.....	53
Farbe, Konsistenz und Geruch.....	54
Umzüchten, sonstige Sauerteige.....	57
Der Übliche: Roggensauerteig.....	58
Der Milde: Weizensauerteig.....	59
Der Exotische: Gerstensauerteig	61
Die Geschenkten: Hermann, Robert und Co.	61
Brotbacken	67
Brühstück.....	69
Quellstück.....	70
Kneten und Wirken.....	71
Teigruhe.....	72
Gehenlassen.....	73
Backen.....	74
Aufbewahren.....	76
Brötchen und Kleinteile.....	77
Brötchen formen.....	78
Brötchenkruste	80
Schwaden.....	81
Kuchen und Muffins	82
Sauerteig-Backpulver.....	82
Sauerteig für Gesundheit und Schönheit.....	84
Sauerteigmaske	84
Backutensilien.....	86
Fachbegriffe und Stichwortverzeichnis.....	94
Rezepte.....	102
Abbildungen.....	169