

## Backen mit Vollkorn

Thema	Seite
Einführung	7
<b>Grundwissen und das "Gewusst wie"</b>	9
Warum Vollkorn?	11
Warum frisch gemahlen?	15
Vollkornschrot oder Vollkornmehl?	16
Zum Einstieg: Weizenvollkornbrötchen ohne Vorteig	17
Warum zusätzlich theoretische Unterrichtung?	20
Der Haushaltsbackofen	21
Kann man Vollkornbrote frisch essen?	23
Warum wir mit <i>fein</i> gemahlenem Vollkornmehl backen	24
Die üblichen Brot- und Mehlbezeichnungen	25
Schwankungen der Feuchtigkeit im Getreide	27
Wie man Teig aufarbeitet	29
Welche Geräte werden gebraucht?	30
"Enthülste" Getreide?	32
Voll-Meersalz	34
Ist Laugengebäck nicht schädlich?	35
Zur privaten und gewerblichen Nutzung	37
Die Frage der Verträglichkeit	38
Leinsamen besonders rasch verarbeiten	39
Wie schlingt man eine Brezel?	40
"Macht's nach - aber macht's genau nach!"	41
Warum muss Wasser abgewogen werden?	42
Für Gewürze und Salz: Die Briefwaage	42
Backhilfsmittel? Schimmelverhütungsmittel?	43
Wie kann Schimmel verhütet werden?	43
Wenn der "Fadenzieherpilz" zuschlägt	45
Verwendung von Gewürzen	46
Rezepte auf andere Mengen umrechnen	47
Wann ist ein Brot durchgebacken?	48
Warum Hefe nicht in <i>warmem</i> Wasser auflösen?	51
Gesunde Ernährung - eine Frage des Wissens	51
Einiges über Backtemperaturen	55
Zerstört Backhitze nicht die Vitalstoffe?	56
Backpulver	58
Damit haben Sie den Wissensteil geschafft!	59
Form der Vollkorn-Mürbebrezel	60
<b>Rezeptteil</b>	61
Einige Hinweise zu den Rezepten	63
Weizen-Vollkornbrötchen	64
Weizen-Vollkornbrot	66
Dinkel-Vollkornbrot	68
3-Stufen-Sauerteig-Roggenvollkornbrot	70
Roggen-Weizen-Vollkornmischbrot	72

Mohn-Weizenvollkornbrötchen	74
Rosinen-Weizen-Vollkornbrötchen	76
Nuss-Rosinen-Weizenvollkornbrötchen	78
Leinsamen-Weizenvollkornbrötchen	80
Weizenvollkorn-Laugenbrezeln	82
Weizenvollkorn-Toastbrot	84
Weizenvollkorn-Mürbebrezel	86
Weizenvollkorn-Hefezopf	88
Weizenvollkorn-Weihnachtsplätzchen	90
<b>Einige weiterführende Informationen</b>	91