

Von Körnern, Mehlen und Mühlengeheimnissen ...	4
---	---

<i>Mein Sinn</i> im Müllerinsein	6
----------------------------------	---

Geteiltes Wissen einer Müllerin	8
--	---

<i>Ein Zuhause für alle</i> - über Mühlen	10
---	----

<i>Ein Meer</i> aus verschiedensten Körnern	12
---	----

Weizen Der Facettenreiche	13
------------------------------------	----

Weichweizen Der Bindungsfähige	13
----------------------------------	----

Dinkel Der Verträgliche	15
---------------------------	----

Einkorn Der Widerstandsfähige	15
---------------------------------	----

Emmer Der Harte	15
-------------------	----

Grünkern Der Unreife	16
------------------------	----

Khorasanweizen Der Elastische	16
---------------------------------	----

Hartweizen Der Bissige	17
--------------------------	----

Roggen Der Unkomplizierte	17
------------------------------------	----

Hafer Der Muntermacher	18
---------------------------------	----

Gerste Die Anpassungsfähige	19
--------------------------------------	----

Hirse Die Sonnenanbeterin	20
------------------------------------	----

Buchweizen Der Gesundmacher	21
--------------------------------------	----

Mais Der Hochhinauswoller	22
------------------------------------	----

Quinoa Die Distanzierte	22
----------------------------------	----

Amarant Der Geerdete	22
-------------------------------	----

Vom Winde verweht oder:

Wie genmanipuliertes Getreide die Welt verändert	26
--	----

Sackgasse Hybridsorten	27
-------------------------------	----

Vielfalt retten - indem wir sie aufessen	28
---	----

Weil wir die Vielseitigkeit lieben:

Vom Korn zum Mehl	30
-------------------	----

Jetzt aber: Ab in die Mühle!	31
-------------------------------------	----

Und dann: erst mal ablagern	32
------------------------------------	----

Das kommt aus der Mühle: die Mahlerzeugnisse	33
---	----

Die ganz Groben: Schrote	33
--------------------------	----

Aus Liebe zu Brei und Nudeln: Dunst und Grieß	33
---	----

Feiner geht's nicht: Mehl	33
---------------------------	----

Gleiches Korn, anders gemahlen: Vollkornmehl	33
--	----

Was bleibt, ist die Schale: Kleie	34
-----------------------------------	----

Anderes Land, andere Mehle - Mehlsorten in Österreich, Deutschland und der Schweiz	35
---	----

Im siebten Sauerteighimmel!

Sauerteige zum Verlieben	40
Der Klassiker Sauerteig aus Roggen	41
Der Liebliche Sauerteig aus Weizen	41
Der Fruchtige Sauerteig aus Dinkel mit Apfel	42
Der Feine Sauerteig aus Dinkel	44
Der Urige Sauerteig aus Einkornvollkornmehl	44
Der Bekommliche Sauerteig aus Gerste	45
Der Glutenfreie Sauerteig aus Buchweizen	45
Nur nicht in die Tonne - was du mit übrig gebliebenem Sauerteig machen kannst	46
Keep cool! Sauerteig im Kühlschrank	46
Kälter geht's nicht: Sauerteig einfrieren	46
Wüstenverhältnisse: Sauerteig trocknen	46

Mühlengeheimnisse

für richtig gutes Brot	51
Aller Anfang ist nicht schwer - mit diesen Tipps	51
Knetest du noch oder meditierst du schon:	
Über das Teigkneten	54
Brotbacken leicht gemacht: mit diesen Utensilien	59
Das kommt rein: die Zutaten	60

Ran ans Brot - Lieblingsrezepte für Backanfängerinnen und Brotprofis

So schnell kann's gehen -	
Einfache Brote für jeden Tag	64
Mühlenbrot	65
Dinkel-Buchweizenbrot	67
Reines Roggenbrot	68
Knuspriges Krustenbrot	71
Dinkel-Roggenbrot	73
Klassisches Bauernbrot	75
Schnelle Brötchen	76
Ratzfatz-Brot	79
Pfannenbrot	81
Topfenbrot (Quarkbrot)	82
Zwiebelbrot mit Kardamom	85
Vorschussbrot	87
Wohlfühl-Brote -	
Rezepte für einen gesunden Körper	88
Basenbrot	89
Eiweißbrot	91
Fastenbrot	92
Glutenfreies Buchweizenbrot	95
Keimlingsbrot	97

Sechs-Körner-Brot	99
Saatenbrot	100
Hefefreies Haferbrot	103
Urkornbrot	105
Hanfbrot	106
So gut, dass man sie teilen muss -	
Brot-Geschenke für dich und mich	108
Dinkelciabatta mit Rosmarin	109
Französisches Baguette	111
Uriges Gerstenbrot	113
Wellenbrot	115
Grillbrot	116
Dinkel-Gewürzbrot	119
Buchweizen-Blinis	121
Burger-Brötchen (mal anders)	123
Mühlviertler Kartoffelbrot	125
Housewarming-Brot	127
Wanderbrot	128
Steffis Ringbrot	131
So schmeckt das Wochenende -	
Rezepte zum Glücklichein	132
Buchweizenbrot mit Walnüssen	133
Dinkel-Kamutbaguette	135
Kräuterbrot	137
Kleiebrot mit Koriander	138
Gerstenbaguette	140
Sonntagsbrot	143
Roggen-Hafertoast	145
Sonnenkranz	146
Tiroler Bauernbrot	149
Heute sind wir mutig -	
Rezepte für geübte Hände	150
Dinkeltoast	151
Kürbisbrot	155
Zweifarbige Knopfbrot	157
Bestes Sauerteigbrot	161
Grahambrot	163
Saftiges Einkornbrot	164
Körnerbrot	167
Hier geht es knusprig-informativ weiter:	
der Anhang	168
Jetzt ist es Zeit, Danke zu sagen	169
Alphabetisches Rezeptregister	170
Rezeptregister nach Teigen	171
Rosenfellner Brotbackschule	172
Literaturnachweis	174
Impressum	175