

Willi Dungl / Hans Grad wohl^ö

Dungl

Voflwert-Backbuch

*Brot und Mehlspeisen von echtem
Schrot und Korn*

WIEN • MÜNCHEN • ZÜRICH

Inhaltsverzeichnis

Brot	7
Der Stellenwert des Brotes in unserer Ernährung	9
Ein wenig Brotgeschichte — ein paar Brotgeschichten	12
Unser tägliches Brot	17
Die Getreidearten	17
Das Wasser.	23
Die Treibmittel.	23
Die Brotgewürze.	25
Die Fette.	29
Weitere Zutaten.	30
Vom Kornfeld bis in die Backstube	33
Was wir mit dem Brot zu uns nehmen.	39
Brot in der Diät- und Krankenkost.	41
Alte Bauernrezepte.	44
Lagerung von Getreide, Mehl und Brot	45
Der Backofen	47
Was geschieht während des Backvorganges im Brot?	50
Tips, die Sie beim Backen beachten sollten	51
Brotfehler und ihre Ursachen.	52
Teiglockerung und Backvorgang	53
Verschiedene Brotspezialitäten.	54
Die Getreidemühle.	57
Verwertung von altem Brot	59
Brotgedanken	60
VOLLWERT-BACKREZEPTE	61
Weizengebäck	61
Brote aus Weizenvollkornmehl.	76
Brote aus Weizen- und Roggenvollkornmehl.	92
Roggenmischbrote.	102
Roggenbrote	114
Vollkornmehlspeisen.	117
Die Füllen	119
Plunderteig	125
Gebäcke aus Vollkorn-Plunderteig	128
Vollkorn-Blätterteig	131
Biskuits, Sandkuchen und Torten.	149
Mürbteiggebäck.	158
Für unsere Kleinen: Tiere aus Vollkornteig	167

Festtagsgebäcke während des Jahreslaufes	170
Teigwaren.	182
Rezepte für Coeliakie-Kranke.	184
Immer frische Vitamine - durch Keimen.	193
Und zum Schluß - ein paar kleine Kostproben auf Getreidebasis.	194
Dreimal Müsli, einmal Kruska.	196
Einige besonders köstliche Marmeladen.	197
Drei Aufstriche.	198
Zwei Spezialitäten.	199
Register.	201
Indikationen.	205

Erklärung einiger Fachausdrücke

Aufdressieren = aufspritzen. Mittels Dressiersack Formen auf Backblech geben.

Bohrung = Struktur der Krume

Garnieren = Verzieren eines Kuchens oder einer Torte

Handwickeln = Salzstangen oder Hörnchen (Kipferl) zusammenrollen

Kneten, durchkneten = gründliches Durchmischen des Teiges

Masse ausschlagen = mittels Rührbesen eine Masse so lange rühren, bis sie schaumig wird und ein großes Volumen erreicht

Rundwirken = das Formen des Teigstückes

Wirken der Kaisersemmel = durch Einschlagen der Teigstücke den charakteristischen Stern der Semmel erzielen