Anleitung, Tipps und Rezepte

Sauerteig



www.Leidenschaft-Brot.de

LB

Kompetent in Sachen Sauerteig

Hallo,

ich bin Andreas Sommers, zertifizierter Ernährungsberater (ILS) und befasse mich seit Jahrzehnten mit den Thema Brot. Anfangs als Hobbybäcker, wurde aus dem Hobby Leidenschaft und letztlich mein Beruf.

Buk ich Anfangs noch mit Backmischungen, dann mit Hefe und Auszugsmehlen, kam ich schnell zum Sauerteig. Zuerst fast ungläubig wie simpel diese Art des Brotbackens sich darstellte, häufte ich immer mehr Wissen über Getreide und Mikrobiologie, aber auch über Kulturgeschichte und Ernährungshistorie an. Heute nutze ich meine Sauerteige, meine älteste Kultur besteht seit fast 20 Jahren, virtuos zum Brotbacken.

Getreide, Wasser, Salz mehr braucht es nicht für eingutes, gesundes, köstliches Lebensmittel, dem Brot.



Natürlich gesäuert mit meinen Sauerteigkulturen. Jede Woche für meine Kunden auf den Wochen- und Bauernmärkten, meine Frau, Freunden und auch für mich.

Ihr

Andreas Sommers

Ansatzkultur



Ihre erste Sauerteigkultur

In dem Glas, das Sie bekommen haben, befindet sich eine aktive, lebende Sauerteigkultur von ca. 200 g. Damit können Sie jetzt ein Brot backen,

oder aber Sie nutzen diese als Sauerteigansatz für eine eigene Kultur.

Dazu füllen Sie den Inhalt des Glases in ein verschließbares Gefäß, wichtig ist, dass der Deckel nicht allzu fest schließt. Der Sauerteig entwickelt Druck, der ab und zu entweichen muss. Das Gefäß kann eine Plastikdose sein, es geht aber auch ein großes Glas mit Deckel. Das Gefäß sollte etwa 1,0 - 1,5l fassen, denn der Sauerteig braucht etwas Platz. Geben Sie jetzt ca. 200 g Mehl hinzu, und hier ist es eigentlich egal welches.

Die Mikrobiologie freut sich über das neue Angebot an Kohlenhydraten (darunter auch niedermolekulare Zucker), Wasser und Luft, das sind die Komponenten die sie zum Leben braucht.

Bei der Auswahl des Mehles nehmen Sie für den Roggensauerteig z.B. Roggenvollkornmehl, für einen Weizen- oder Dinkelsauerteig die entsprechenden Vollkornmehle. Es funktioniert aber auch mit Auszugsmehlen, also den Typen 550, 630, 820, 995, 1050, 1150 usw. Die Auszugsmehle enthalten mehr freie Zucker, so dass die Kultur heftiger reagiert. Grundsätzlich können Sie Ihren Sauerteig mit jedem Getreide, es geht aber auch Buchweizenmehl, Quinoamehl, also jedem stärkehaltigem Mehl weiterführen.

Ideal sind unbehandelte frisch gemahlene Getreide, denn diese bringen mehr wilde Hefestämme mit in den Sauerteig.

Für den Anfang brauchen Sie 200 g Mehl, etwa 300 ml Wasser, Platz im Kühlschrank und ein passendes Gefäß.

Aufbauen einer eigenen Kultur

So, Ihre Ansatzkultur ist in dem vorgesehenen Gefäß, nun geben Sie etwa 300 ml kaltes Wasser hinzu. Jetzt alles gründlich miteinander verrühren (Schneebesen). So entsteht ein glatter Teig mit flüssiger bis pastenartiger Konsistenz.
Dose verschließen und für 24 Std. in den Kühlschrank. Jetzt haben Sie Ihren Sauerteig deutlich vergrößert und können die notwendige Menge davon zum Brotbacken abnehmen. Mit dem im Gefäß verbliebenen Rest verfahren Sie wie oben beschrieben. Der Füllstand im Glas sollte immer wieder erreicht werden. Nun steht Ihnen praktisch unbegrenzt Sauerteig zur Verfügung.



Kräftige Blasenbildung kurz nach dem „Füttern“ durch die pastöse Konsistenz des Sauerteiges deutlich sichtbar.

Halten Sie Ihren Sauerteig möglichst flüssig. Mit der Zeit setzt sich oben eine Flüssigkeit ab, die sehr viel Essigsäure enthält.
Die Essigsäurebakterien, die diese erzeugen, sind die Polizei des Sauerteiges. Sie schützen ihn vor Schimmelpilzen und Fäulnisbakterien.
Auch wenn Sie den Sauerteig drei oder vier Wochen nicht anrühren und die Flüssigkeit dunkel wird (oft beim Dinkel- und Weizensauerteig der Fall - Roggensauerteig wird rötlich, Buchweizensauerteig leicht lila), bedeutet das nicht, dass der Sauerteig „umgekippt“ ist. Er sollte jetzt nur schnell mit frischem Mehl und Wasser versorgt werden und wieder gründlich durchgerührt, dass frischer Sauertsoff in die Kultur kommt.

Eine Verfärbung der oben abgesetzten Flüssigkeit auf der Kultur ist ein normaler Vorgang.

Wie lange hält ein Sauerteig?

Grundsätzlich kann eine stabile Kultur 3-4 Wochen unangetastet im Kühlschrank ruhen. Trotzdem, gerade wenn Sie nur unregelmäßig backen, tun Sie Ihrer Kultur einen Gefallen und rühren Sie diese zumindest einmal die Woche gründlich durch, so kommt wieder frischer Sauerstoff in die Kultur.

Was tun, wenn ich länger nicht backe?

Benötigen Sie längere Zeit (über einen Monat) keinen Sauerteig, fügen Sie so viel Mehl hinzu, dass der Teig eine kompakte Konsistenz bekommt. So können Sie ihn prima einfrieren (Gefrierbeutel). Jetzt ist er mehrere Monate haltbar. Aufgetaut, Wasser hinzugefügt und wieder zur ursprünglichen Konsistenz gebracht, ist der Sauerteig wieder voll verwendbar, und Sie haben Ihre traditionelle Mikrobiologie erhalten.



Es gibt keine Mindesthaltbarkeit eines Sauerteiges, regelmäßig genutzt, begleitet Sie die Kultur ein Leben lang.

Roggensauerteig (Spontansauer)

Zutaten:
300 g Roggenmehl (Vollkorn, am besten frisch gemahlen, dann sind noch viele wilde Hefen aktiv)
400 ml Wasser

Tag 1
Nehmen Sie ein Gefäß mit Deckel das etwa 2 Liter fasst. Darin rühren Sie 100 g des Roggenmehls mit 200 ml kaltem (!) Wasser zusammen. Abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.

Tag 2
Weitere 100 g Roggenvollkornmehl mit 100 ml Wasser in Ihr Gefäß einrühren. Verschließen und ruhen lassen.

Tag 3
Ruhen lassen

Tag 4
Es sollten sich erste Blasen auf der Oberfläche zeigen. Bei der Geschmacksprobe (Finger reinstecken und probieren) sollte das Gemisch schon leicht sauer schmecken. Die restlichen 100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml Wasser einrühren, Gefäß verschließen und wieder ruhen lassen.

Tag 5
Wenn alles geklappt hat, herzlichen Glückwunsch, Ihr Roggensauerteig ist fertig! Sie können jetzt je nach Rezeptangabe vom Sauerteig abnehmen und die fehlende Menge im Gefäß mit weiterem Roggenvollkornmehl und Wasser ergänzen. Die Konsistenz sollte immer flüssig bis pastös sein. Nutzen Sie Ihren Sauerteig regelmäßig, begleitet er Sie Ihr Leben lang.

Ganz ohne Ansatzkultur können Sie sich auch Ihren ganz eigenen Sauerteig aufbauen. Das ist auch mit anderen Getreidesorten möglich.

Verschiedene Aspekte des Sauerteiges

Interessante Infos



Wieso mit Sauerteig backen?

Zuerst:
Sauerteig, Sauerteigbrot, saures Milieu... klingt alles sehr sauer. Aber keine Angst, durch den Sauerteig wird Ihr Körper nicht „übersäuert“, im Gegenteil.

Getreide ist ein kompliziertes Lebensmittel, und es ist ein sehr erfolgreiches Lebensmittel! Es wäre nicht so erfolgreich, wenn es nicht Taktiken gegen seine Fraßfeinde entwickelt hätte. Diverse sekundäre Pflanzenstoffe finden sich in den verschiedenen Getreiden und sie sind zum Teil auch für die menschliche Ernährung problematisch.

Die Kombination einer aktiven Mikrobiologie mit diversen Enzymen, bauen viele der sekundären Pflanzenstoffe ab, Lebensmittel aus Getreide werden so deutlich bekömmlicher.



Eine der wichtigsten „Zutaten“ für wirklich gutes Brot ist Zeit!

Bessere Wasserhaltigkeit

Einfache Brote aus Auszugsmehlen, die nur mit Hefe gebacken werden neigen dazu sehr schnell altbacken zu werden. Dieser Vorgang wird in der Chemie als „Retrogradiation“ bezeichnet. Dieser Vorgang ist besonders stark bei Broten ausgeprägt, die sehr viele niedermolekulare Kohlenhydrate (Stärke- und Zuckermoleküle) enthalten. die Backindustrie reagiert auf diesen Vorgang mit Zugabe von Fetten, Emulgatoren und in den letzten Jahren immer stärker durch den Einsatz spezieller Enzyme.

Nicht wirklich lecker, dafür geht es schnell und ist billig. Mit einem vitalen Sauerteig hingegen, werden Stärke- und Zuckermoleküle abgebaut, bzw. umgruppiert. Ein altbacken werden wird so deutlich verzögert. Natürlich nur wenn Sie dem Sauerteig die nötige Zeit geben zu wirken.



Warum backen Bäcker nicht mehr mit vitalen Sauerteigen?
Zu ungenau, dauert zu lang, keine berechenbare Ergebnisse.

Ernährungsphysiologische Aspekte

Immer wieder von den heilenden Berufen Diabetikern empfohlen: bloß kein Zucker, keine Kohlenhydrate und vor allem kein Brot!

Nehmen wir ein einfaches Industrietoastbrot oder ein mit viel Zucker aufgeblähtes Standardbrötchen mag das sogar stimmen.

Völlig anders sieht es hingegen bei einem naturgesäuerten Vollkornbrot aus. Zunächst einmal enthalten sie deutlich mehr langkettige Kohlenhydrate, also Ballaststoffe (Wasserlöslich und Wasserunlöslich) die bei der Verdauung erst aufgeschlüsselt werden müssen, damit die vom Körperstoffwechsel benötigten Zucker verwertet werden können. Doch auch in frisch gemahlenen Vollkornmehlen befinden sich niedermolekulare Zucker. Hiervon lebt aber unser Sauerteig!



Ein Brot aus hochwertigem Mehl mit langer Teigreife enthält so gut wie keine Zucker! Diese wurden von der Mikrobiologie des Sauerteiges aufgezehrt, also ein ideales Diabetiker Lebensmittel.

Naturgesäuerte Brote aus hochwertigen Getreiden sind eine ideale Ernährungsalternative zu industriell gefertigten Broten.

Und erst der Geschmack!

Grundsätzlich entsteht der Geschmack vor allem durch Mineralstoffe im Lebensmittel. Reduzieren Sie also ein Getreidekorn nur auf den Stärkekörper (Stichwort: Auszugsmehle), werden Sie dort außer Süße (niedermolekulare Zucker) kaum Geschmack finden.

Vollkornmehle habe also deutlich ausgeprägtere Geschmacksnuancen. Und jetzt kommt die Teigsäuerung mit einem vitalen Sauerteig dazu. Es ist nicht nur der leicht säuerliche Geschmack, der beim Brot mit „brodig“ beschrieben wird. Eine große Rolle bei der Geschmacksbildung spielen die wilden Hefen, von denen die meisten untergährig (heißt: sie lieben Temperaturen unter 10 °C) sind. Anders als Hochleistungbäckerhefen entwickeln diese wilden Hefen bei ihrem Stoffwechsel Aromaten. Sie kennen es vielleicht von untergährigem Bier (z.B. Pils), ein Bierbrauer würde niemals die gleichen Hefen nutzen wie die Bäcker, das würde den Geschmack verderben. Ähnlich verhält es sich bei den Hefestämmen in den natürlichen Sauerteigkulturen.



Buchtipp: Wenn Sie es noch genauer wissen möchten:
„Leidenschaft Brot - Es muss nicht immer Weizen sein“

Hier finden Sie verschiedene, reine Sauerteig - Brotrezepte



Die Rezepte sind aus meiner eigenen Praxis vielfach erprobt und haben viele kulinarische Freunde unter meinen Kunden.

Rezepte



Roggenschrotbrot

Zutaten:

350 g. frischer Roggensauerteig aus Roggenschrot
- es geht auch normaler Roggensauerteig.

500 g. 1800 Roggenschrot
ist kein Schrot zu bekommen, geht auch die ganze Menge (1100 g) mit Roggen Vollkornmehl

600 g. Roggenmehl Vollkorn

1 EL oder 30 g (Meer-) Salz

2-3 EL oder ca. 15 g Brotgewürz
(gestoßener Koriander, Anis, Kümmel, Fenchel - ganz nach Geschmack)

450 - 500 ml lauwarmes Wasser

ca. 50 g Mehl zum bemehlen der Arbeitsfläche

Den Schrotsauerteig bereite ich selber aus Wasser und 1800er Roggenschrot. Dazu weiche ich 100 g Roggenschrot in 200 ml Wasser mit 50 g Roggensauerteig ca. 24 Std. ein.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel und gut durchkneten. Am Schluss sollte der geknetete Teig zwar fest aber dennoch leicht klebrig sein. So wird das Brot schön saftig.

Jetzt den Teig rund 12 bis 24 Stunden ruhen lassen. Je nach Umgebungstemperatur, an einem heißen Sommertag reichen vielleicht sogar 10 Stunden. Je länger er ruht, desto „saurer“ wird das Brot.

Der Teig sollte sich merklich vergrößert haben (ca. + 50%).

Aus der Schüssel nehmen, noch einmal auf der bemehlten Arbeitsfläche mit der Hand durchkneten und in zwei Laibe teilen.

Die Laibe auf die Backbleche (Backpapier!) legen und mit etwas Mehl einreiben.

Dann den Backofen anschalten und bei Umluft beide Bleche ca. 60 Min. bei 170° C backen (Ober- Unterhitze 180° C).

Brote auskühlen lassen.
Das schönste Aroma haben diese ab dem nächsten Tag.

Ein reines Roggenbrot bleibt bis zu bis zu 14 Tage schneidbar.



Tipp: Dieses Rezept kann gern durch Ölsaaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat) bereichert werden.

Verfeinern Sie den Brotteig mit gehackten Oliven und/oder Tomaten



So wird ein „echtes“ Ciabatta gebacken,
alles Andere ist nur „Weißbrot“!

Ciabatta

Zutaten
250 g frischer Hartweizensauerteig (aus Durum Weizen)
500 g Hartweizengries
500 g Weizenmehl 1050
30 g Salz
ca. 400 - 500 ml Wasser
ca. 5 g Frischhefe (oder ein Beutel - 7 g Trockenhefe)

Sauerteig, Hefe, Mehle und Salz gründlich verkneten. Den Teig abgedeckt mindestens 12 Std. (gern bis zu 24 Std.) ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Er sollte gut formbar sein und nur wenig kleben. Eventuell, zur Konsistenzverbesserung, etwas Wasser oder Mehl mit einkneten.

2-3 grobe Laibe formen. Diese auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. In den kalten Backofen legen. Backofen auf 150°C stellen und ca. 30 Min. backen. Dann den BO hoch auf 200 ° C regeln und weitere 20 Min. backen (Krustenbildung). Jetzt kann der BO ausgestellt werden und die Brote können in der Restwärme ca. 15 Min. reifen

Die gesamte Backzeit sollte ca. 60 – 70 Min. betragen.

Um die Krustenbildung zu verbessern können Sie mit einem Zerstäuber Wasser in den heißen Backofen sprühen.

Buchweizentoast



Zutaten:
150 g Buchweizensauerteig
200 g Buchweizen (geschält)
300 g Buchweizenmehl
50 g Leinsamen
3 Eier (Größe M)
30 g Butter
15 g Salz
5 g Frischhefe oder 7 g Trockenhefe
ca. 300 ml Wasser
etwas Butter zum Ausfetten der Backform

Buchweizenfrüchte und Leinsamen über Nacht in dem Wasseranteil quellen lassen. Alle Zutaten bis auf das Ei gründlich verkneten und 10-12 Std. ruhen lassen. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen und alles (inkl. Eigelb) vorsichtig unter den Teig kneten. Dann in die gebutterte Toastbrotform füllen. Haben Sie keine Toastbrotform, nehmen Sie eine Kastenform (Kaiserkuchenform) und decken diese mit Alu-Folie ab.

Der Teig sollte nicht zu feucht sein, darf aber noch an den Händen kleben.

Form in den kalten Backofen stellen und dann das Toastbrot ca. 60 Min. bei 180°C (Umluft – sonst 190°C) ausbacken. Aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

Natürlich können Sie dieses Brot auch frei geschoben als Buchweizenbrot backen, dazu den Teig zu einem Laib formen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbacken.

Das Besondere an einem Toastbrot ist, dass es kaum Kruste hat, diese würde beim Toasten „verbrennen“.

Buchweizen entwickelt seinen starken Charakter erst beim Rösten



Ein eigentlich Glutenfreies Rezept, natürlich nur, wenn die Ausgangsstoffe nicht mit glutenhaltigen Mehlen kontaminiert wurden.

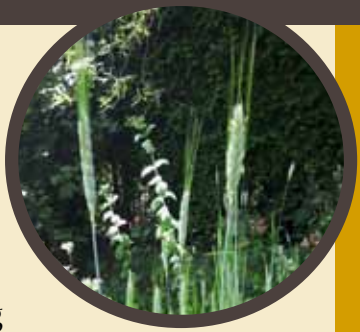
Köstliche alte Weizensorte: der Emmer



Mehr über den Emmer in unserer Broschüre: Emmer

Siehe: „unsere Produkte“ am Ende dieser Broschüre

Emmerbrot



Zutaten:
200 g Emmersauerteig
750 g Emmermehl (Vollkorn)
20 g Salz
500 ml Wasser

Schritt 1
Das Wasser zum kochen bringen und ca. 350 g des Emmervollkornmehls einrühren und darin quellen lassen.

Schritt 2
Ist das Quellstück abgekühlt, mit dem Sauerteig, dem Salz und dem übrigen Mehl gründlich verkneten. Abgedeckt in Ihrer Küche 12-24 Std. (je nachdem wie „sauer“ Sie Ihr Brot mögen) ruhen lassen.

Schritt 3
Den Teig nochmals kurz mit der Hand durchkneten. Ist er zu klebrig noch etwas Mehl einkneten, ist er zu kompakt, noch etwas Wasser hinzunehmen. Einen schönen Laib formen und diesen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Laib mit nassen Händen schön glatt streichen.

Schritt 4
Das Backblech mit dem Laib in den kalten Backofen schieben. Diesen auf 180 °C regeln (Umluft) und das Brot 60 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Unglaublich aber wahr: Gestandene Bäcker behaupten, aus diesem Getreide kann man kein richtiges Brot backen.

Baguette

Zutaten:
300 g frischer Weizen- oder Dinkelsauerteig
700 g Weizenmehl 1050 oder ein entsprechendes Dinkelmehl
30 g Salz
ca.500 - 600 ml Wasser
5 g Frischhefe oder 1 Beutel Trockenhefe (7 g)

Sauerteig, Hefe, Mehle und Salz gründlich verkneten. Den Teig abgedeckt mindestens 12 Std. (gern bis zu 24 Std.) ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und 3-4 lange Laibe formen. Diese auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. In den kalten Backofen legen. Backofen auf 220°C stellen. Sobald diese Temperatur erreicht ist, Backofen auf 170°C runter stellen.



Die gesamte Backzeit sollte ca. 45 – 50 Min. betragen.

Für originalen Baguettegenuss

Der klassische französische Weizen ähnelt dem Emmer, dieser ist jedoch als Auszugsmehl schwer zu bekommen. Eine gute Alternative ist das Spanische Tritordeum, das es als 820er Auszugsmehl auch in Deutschland (natürlich auch bei leidenschaft-Brot) zu kaufen gibt.

In der Tat, ein echtes Baguette ist ein Sauerteigbrot!





Roggen-Dinkel-Kasten

Zutaten:
200 g frischer Roggensauerteig
500 g Dinkelvollkornmehl
400 g Roggenvollkornmehl
30 g Salz
ca.300 - 400 ml Wasser
Mehl für die Arbeitsfläche

Kräftig-saftiges Vollkornbrot, das die besonderen Eigenschaften der beiden sehr unterschiedlichen Getreide vereinigt. Saftig durch den Roggen, lockerspelzig durch den Dinkel.

Alle Zutaten gründlich miteinander verkneten und dann 8-10 Std. (geht auch läger) ruhen lassen.

Zum Backen den Teig nochmals gründlich durchkneten und bei Bedarf noch etwas Mehl hinzu geben, bis ein kräftiger, geschmeidiger und leicht klebriger Teig entsteht.

Einen Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In den kalten Backofen schieben und ca. 1 Std. bei 180°C (Umluft) backen.

Das Brot gelingt auch gut in einer Kastenform. Die Form mit Öl bestreichen und mit Mehl bepudern. Den Teig nach dem ersten Kneten in die Form füllen und diese abgedeckt ruhen lassen. Dann zum Backen einfach in den Backofen schieben.

Poaceae oder Getreide - ein cooler Samen



Auf den trockenen Böden Afrikas bis zu den kurzen feuchten Vegetationsperioden Skandinaviens, Getreide hat sich in seiner Evolution an die jeweilige Umgebung angepasst.

Unsere Produkte



Sauerteige von Leidenschaft-Brot

Wir führen verschiedene Sauerteigkulturen. Diese werden regelmäßig genutzt, sind also immer wieder mit frischem Vollkorngetreide, Wasser, Sauerstoff versorgt und damit sehr stabil.

Folgende Kulturen können von uns bezogen werden:

- Roggensauerteig
- Weizensauerteig
- Dinkelsauerteig
- Emmersauerteig
- Hartweizensauerteig
- Buchweizensauerteig (bedingt Glutenfrei)

Darüber hinaus können Sie natürlich diverse Getreide, die wir zum Teil direkt bei Landwirten kaufen, daraus in der eigenen Mühle frisch gemahlene Schrote und Mehle beziehen.

Weitere Produkte aus unserer Produktion:

- Backmalze aus Gerste, Roggen und Dinkel
- Trockensauerteig aus Roggenvollkorn
- Brotbackmischungen mit und ohne Sauerteigkultur
- Gehkörbe
- Brotbeutel zur Brotlagerung
- Brotgewürze
- Literatur (siehe folgende Seite)

Sehr beliebt sind auch unsere Brotbackseminare und Vorträge.

Literatur von Leidenschaft Brot

Leidenschaft-Brot - Ein gesundes Lebensmittel wiederentdecken

Das Buch wendet sich an Menschen, die ihre Getreide-Ernährung und die ihrer Familie wieder selbst in die Hand nehmen wollen.

Das erfolgreiche Brotbackbuch in zweiter Auflage.

80 Seiten in Farbe mit mehr als 100 Fotos
Erschienen im Sonrrie Verlag,
ISBN 978-3-936968-15-6
Preis 12,90



Leidenschaft-Brot Es muss nicht immer Weizen sein
ISBN 978-3-936968-26-2
Erschienen im Sonrrie Verlag

224 Seiten, über 270 praxisnahe Bilder, dazu Grafiken und Tabellen.

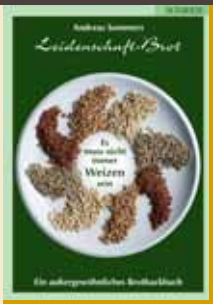
36 selbst entwickelte und im Alltag erprobte Rezepte. Davon sind 10 Rezepte aus glutenfreien Zutaten.

Ausführliches Kapitel zum Thema Sauerteig.

Erklärungen zu allen Vorgängen rund um das Brotbacken, die auch erfahrenen Brotbäckern noch neue Aspekte vermitteln können.

Viele ernährungsphysiologische Informationen zu den Themen Brot und Getreide.

Preis für dieses umfassende und außergewöhnliche Brotbackbuch: **19,90**



Bäuerliches Brotbacken im Holzbackofen

Broschüre,
praxisnahe
Bilder, 50 Seiten
Erschienen im Sonrrie Verlag,
ISBN 978-3-936968-20-0
Preis 4,90



e-Books

- **Gesunde Ernährung und andere Krankheiten**
  Entspannt Euch und genießt
- **Hartes Brot**
  Geschichte des Brotes
- **Kochen mit Kindern**
  Erfahrungen in der offenen Ganztagsschule

Zu beziehen im Amazon Kindle Shop

Alte Getreide: Emmer Informationsbroschüre

Informationen und Rezepte,
44 Seiten
Erschienen im Sonrrie Verlag,
ISBN 978-3-936968-27-9
Preis 3,90



Hier finden Sie uns



Wir sind auf verschiedenen Bauern- und Wochenmärkten unterwegs.
Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.
Unsere Produkte finden Sie auch online, bei
Amazon.de • Stichwort: Leidenschaft-Brot

Impressum

Bildnachweis:
Alle Fotos, Text und Layout: Andreas Sommers
Redaktion: Carola Sommers, Andreas Sommers
Copyright ©2018 - Alle Rechte bei Andreas Sommers
ISBN 978-3- 936968-27-9 Sonrrie Verlag, Bad Bramstedt

Kontakt:
Andreas Sommers, Beckersbergstr. 89, 24558 Henstedt-Ulzburg
www.Leidenschaft-Brot.de - info@leidenschaft-brot.de

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über: http://dnb.ddb.de.

ISBN 978-3- 936968-27-9 SONRRIE VERLAG

Leidenschaft-Brot

Ernährungsberatung

Andreas Sommers • Ernährungsberater ILS
Beckersbergstraße 89
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: 04193 756262
Fax: 04193 756264
Mail: info@leidenschaft-brot.de

www.Leidenschaft-Brot.de

Schutzgebühr 2,90 €

9 783936 968279