

Inhalt

| | |
|---|-----|
| 1. Vorwort | 9 |
| 2. Horch auf! Ein Stücklein Brot erzählt... .. | 13 |
| 3. Auf der Suche nach der Zukunft des Brotes | 19 |
| 4. Von Adam und Eva – und wo war das Brot?..... | 29 |
| 5. Der Mythos als Quelle des Wissens | 37 |
| 6. Kultur der Brotbereitung: Spurensuche in „uralter Zeit“ | 41 |
| 7. Kultur der Brotbereitung: Spurensuche in „alter Zeit“ | 49 |
| 8. Eleusis – und die Kunst der Brotbereitung..... | 57 |
| 9. Lob der Demeter – oder die Kunst des Acker- und Getreideanbaus | 63 |
| 10. Der Himmel ernährt uns doch!..... | 71 |
| 11. Alles ist nach Maß und Zahl geordnet – auch das Brot hat sein „Gewicht“ | 81 |
| 12. Alles hat seine Zeit – Auch neues Wissen hat seine Zeit! | 87 |
| 13. Was uns im Brote speist – Kalorien oder Geist | 95 |
| 14. Das Maß der Harmonie – auch der Sauerteig braucht seine Zeit! | 101 |
| 15. Licht regiert die Welt..... | 109 |
| 16. Die Bilder im Brot und die Welt im Tropfen..... | 121 |
| 17. Lebensbilder im Wassertropfen | 123 |
| 18. Die Buchstaben der Brotsprache | 127 |
| 19. Quellenverzeichnis..... | 133 |