

*ca.*  
**750g**  
**Glück**

Das kleine Buch von der großen Lust,  
sein eigenes Sauerteigbrot zu backen.

Judith Stoletzky & Lutz Geißler



Judith Stoletzky & Lutz Geißler

*ca.*  
*750g*  
*Glück*

Das kleine Buch von der großen Lust,  
sein eigenes Sauerteigbrot zu backen.



*ca.*  
**750g**  
**Glück**

Das kleine Buch von der großen Lust,  
sein eigenes Sauerteigbrot zu backen.

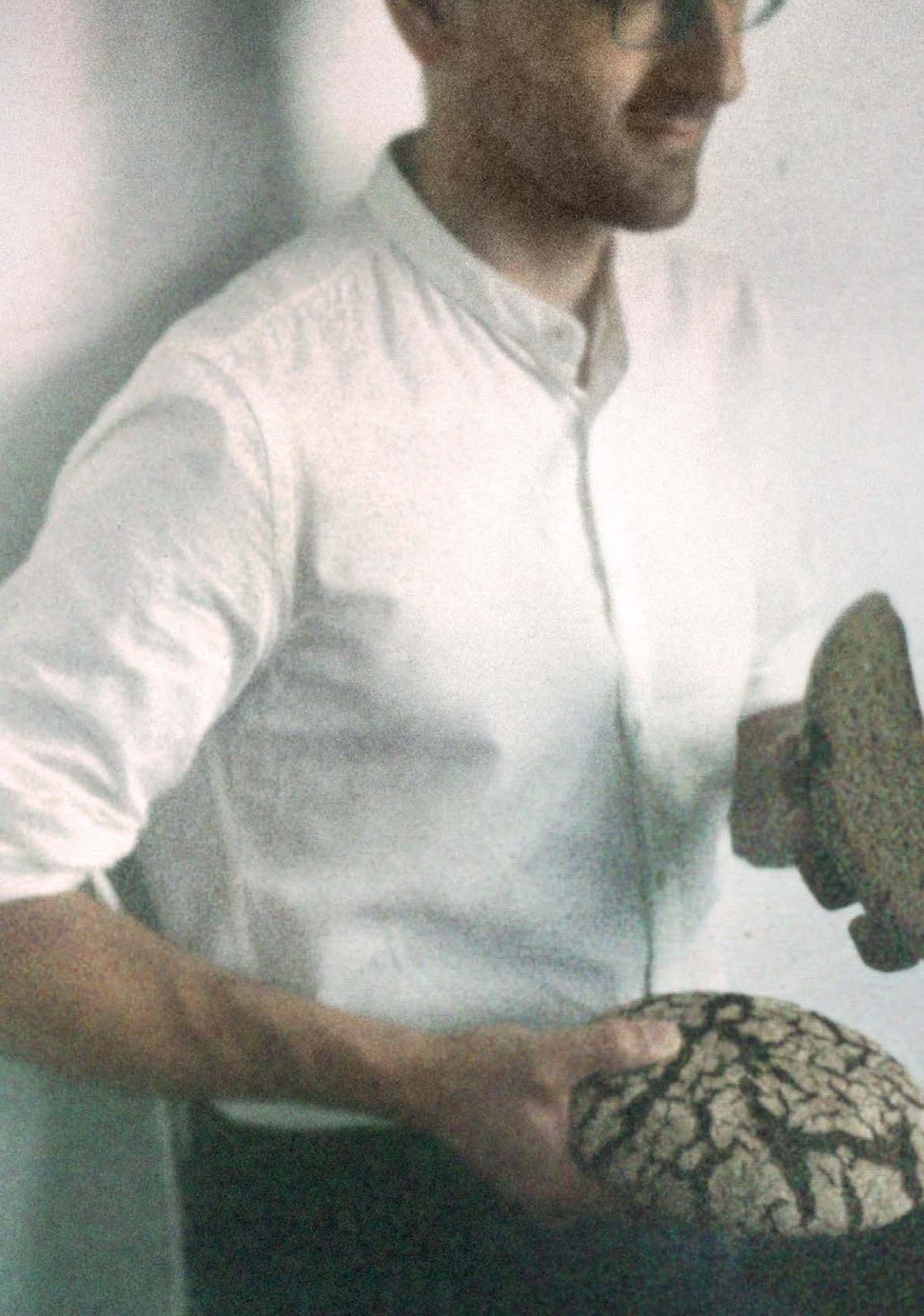
**Judith Stoletzky & Lutz Geißler**





» *Wer  
glücklich  
sein  
möchte,  
bäckt  
ein Brot.* «

Lutz Geißler



## 10 Vorwort

*Circa 750 Gramm Glück?*

## 12 Brot & Spiele

*Einer bäckt. Eine schreibt.*

## 15 Mut

*Von der Angst, einen Anfang zu wagen,  
von der Einfachheit und einem großen Dichter.*

## 24 Liebe

*Vom Wunsch, dass es  
einem anderen gut gehen soll.*

## 31 Sinnlichkeit

*Von Augen, Ohren, Nasen und Händen,  
von Wärme, Duft und allerhand guten Gefühlen.*

## 44 Geduld

*Von der wiedergefundenen Zeit  
und der Schönheit des Wartens.*

## **49 Konzentration**

*Vom fesselnden Vergnügen*  
des radikalen Monotaskings.

## **54 Großzügigkeit**

*Vom Freudeverbreiten.*

## **58 Konsequenz**

*Von positiver Einstellung zum Negativfilm,*  
zu Vollkornfotopapier und zum Zufall.

## **61 Lust**

*Rezepte* und Anleitungen.

## **92 Dankbarkeit**

*Es gibt so viele* tolle Leute.

## **93 Teamgeist**

*Allein kriegt man* nicht viel gebacken.

## **100 Impressum**