

---

<b>Danksagung</b>	5
-------------------	---

---

<b>Vorwort</b>	7
----------------	---

---

<b>Zum Auftakt – ein kleiner Aperitif</b>	15
---	----

---

<b>Das Auge isst mit – von Licht, Elektronen und ErnährungsberaterInnen</b>	19
---	----

Elektronen, Licht und Farbe –	
-------------------------------	--

eine ungewöhnliche Amuse bouche	20
---------------------------------	----

Warum ist die Karotte gelb?	21
-----------------------------	----

Tomatenrot	24
------------	----

Ölgrün: Steirer Star	26
----------------------	----

---

<b>Kleine Menge – große Wirkung: aus der Fülle der Inhaltsstoffe</b>	29
--	----

Frühlingskönig Spargel: Asparagin satt	30
--	----

Frühsummerliche Oxalsäure: Spinat- und Rhabarberchemie	31
--	----

Genetische Sommertränen	32
-------------------------	----

Schwindende Knoblauchdüfte	34
----------------------------	----

Zitronen- und Orangenchemie – von Säure und Öl	35
--	----

Wundermittel Senf	37
-------------------	----

Winterschärfe: Red Hot Chili Peppers	38
--------------------------------------	----

Klebende Eischalen	39
--------------------	----

Proteine: Eiweiß und Aminosäuren	39
----------------------------------	----

Pasta! Und damit basta	44
------------------------	----

---

<b>Kalt und heiß: Was Temperatur bewirkt</b>	46
--	----

Kalte Törtchen	47
----------------	----

Lebenselixier Fett	48
--------------------	----

Wenn Öl in Wallung kommt	52
--------------------------	----

Gut gebräunt	53
Heiße Zuckerkunst	57
Kristalle zu Tisch	62
Von Kristallen und Zellwänden	64

---

<b>Garen – ein (sanfter) Temperaturschock</b>	66
---	----

Zartes Fleisch will Weile haben –	
Enzyme in Kühlhaus und Küche	66
Ausgeruhte Tournedos	68
Hochtemperaturmethode: Grill	69
Niedrigtemperaturmethode: Sommerbraten	72
Pochieren	73
Garen mit Säure	74
Dämpfen: der sanfte Kontakt mit Wasser	75
Schmoren	76
Butterflocke, Sahne und Gratin	78
Frittieren	80
Räuchern: Garen, Abschmecken und Konservieren	82

---

<b>Die hohe Kunst der Zubereitung</b>	84
---------------------------------------	----

Tajine und Römertopf – Kochen in porösen Medien	84
Salzkrusten: Dorade im Zementmantel	88
Wok-Gemüse: der Vorteil der chinesischen Methode	90
Marseillaiser Bouillabaisse à la Lotte flotte	92
Kohlenhydrate	95
Kartoffelpüree – bloß kein Zauberstab	98

---

<b>Von Brühen, Fonds und Saucen</b>	101
-------------------------------------	-----

Vor der Sauce kommt der Fond	101
Heinz Winklers „Fundamentalismus“	104
Einige Gedanken zu Brühen	106
Warum kann Hühnerbrühe sauer werden?	107
Kreisrunde Fettaugen	108

---

<b>Gepökelt und mariniert</b>	110
-------------------------------	-----

Nasspökeln in Meersalzlake	111
Trockenpökeln: Kalbszunge	112
Delikater Stockfisch	113
Etwas Physiksatiere am Rande: die Mär vom Himalayasalz	115

Salz und Feuchtigkeit	117
Sauer macht mürbe	117
Aromatransport beim Schmoren	119

---

<b>Wie sich Gegensätze vereinen lassen</b>	121
Vinaigrettes für den Salat	122
Mayonnaise, Aioli & Co.	125
Saucen: gehalt- und geschmackvoll	129
Kalte Butter und heiße Saucen	130

---

<b>Kleine Helfer in Speis und Trank</b>	132
Alkoholisches	132
Trinken während der Gärung – Federweißer	133
Sherry, Vin jaune & Co.	134
Chapeau – vielleicht noch ein Gläschen Champagner?	135
Marillen- und andere Schnäpse	136
Gären mit Bakterien: Sauerkraut & Co.	137
Was ist der pH-Wert?	139
Sauerteig: Gären mit Bazillen	140

---

<b>Flüssiges wird fest</b>	146
Jetzt geht's ans Eingemachte! Confiture und Konfitüre	147
Agar-Agar – Gel vom Meeresboden	150
Hartkochen von Hülsenfrüchten	151
Aufgeladene Gerichte	153
Mehl, Grieß und Klumpen	153
Polenta und die Rezeptanweisung	156
Nothelfer Mehlbutter	157

---

<b>Schaumschlägereien</b>	159
Süße Schäumchen, genannt Meringen	160
Schockschaum – angewandte Molekulargastronomie	162
Gelschaum, ein Hauch von Schwarzwaldschinken	163
Schaumverhinderer	163
Bierschaum und Schaumwein	164

---

<b>Was man aus Milch so machen kann –</b>	
<b>Käse und andere Spezialitäten</b>	166
Käse auf indische Art: Matter Paneer	169

Butterschmalz	170
Eine Prise Mehl – damit nichts gerinnt	171
Käse und Mehl: Käsecracker	172
Käsefondue	173
Mozzarella, selbst gemacht	175
<hr/>	
<b>Von Teigen, Plätzchen und anderen Backwerken</b>	178
Kleine Plätzchen, große Teigwissenschaft:	
Hefe-, Rühr- und Mürbeteig	178
Von versunkenen und schwimmenden Früchtchen	181
Blätterteig	182
Zimtstern – das Paradebeispiel für Backen ohne Mehl	184
Backhilfen: damit das Fleisch zusammenhält	186
<hr/>	
<b>Kaffee &amp; Co., die frühmorgendliche Perkolation</b>	188
Kaffee – Espresso – poröse Materialien	192
<hr/>	
<b>Schokoladenverführung</b>	195
<hr/>	
<b>Zum Weiterlesen</b>	197
<hr/>	
<b>Glossar</b>	198
<hr/>	
<b>Register</b>	211