

VORWORT VON FERRAN ADRIÀ	VIII
VORWORT VON HESTON BLUMENTHAL	IX
UNSERE KULINARISCHEN REISEN	X

BAND 1: GESCHICHTE & GRUNDLAGEN

KAPITEL 1: GESCHICHTE	2
Die Ursprünge des Kochens.....6	
Evolution und Revolution 14	
Die Anfänge der Modernist Cuisine.....33	
Die modernistische Revolution 52	
Die Geschichte dieses Buches83	
Die Rezepte93	
 KAPITEL 2: MIKROBIOLOGIE FÜR KÖCHE	 102
Mikroorganismen als Krankheitserreger 106	
Durch Lebensmittel verursachte Krankheiten..... 110	
Parasitische Würmer 120	
Protisten 126	
Bakterien 130	
Bakterielles Wachstum..... 142	
Bakterielles Sterben 148	
Viren 152	
Prionen..... 156	
 KAPITEL 3: LEBENSMITTELSICHERHEIT	 162
Der schwierige Weg zur Lebensmittelsicherheit .. 166	
Verbreitete Fehleinschätzungen..... 174	
Das Regelwerk der FDA 182	
Wissenschaft vereinfacht Lebensmittelsicherheit. 190	
Hygiene 196	
 KAPITEL 4: ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT	 208
Diätsysteme 214	
Medizinisch begründete Diäten 222	
Nicht medizinische Diäten 240	
Zutaten für die Modernist Cuisine..... 250	
 KAPITEL 5: WÄRME UND ENERGIE	 260
Das Wesen von Wärme und Temperatur..... 264	
Energie, Leistung und Wirkungsgrad 272	
Wärme in Bewegung 277	
 KAPITEL 6: DIE PHYSIK VON LEBENSMITTELN UND WASSER	 292
Wasser ist ein seltsamer Stoff 296	
Die Energie der Phasenübergänge 300	
Gefrieren und Schmelzen 304	
Verdampfung und Kondensation 314	
Sublimation und Resublimation 326	
Wasser als Lösungsmittel 330	
Wasserqualität und Reinheit 335	

Ein Seitenverweis in der Form 4-381 bezieht sich auf Band 4, Seite 381

BAND 2: TECHNIKEN & AUSSTATTUNG

KAPITEL 7: TRADITIONELLES KOCHEN	2
Grillen über dem Feuer	7
Grillen mit Wärme von oben	18
Braten.....	28
Grillen <i>a la plancha</i>	37
Sautieren.....	44
Pfannenrühren	48
Sautieren mit Deckel.....	58
Kochen	63
Dämpfen	70
Einmachen	75
Schmoren	93
Backen	101
Garen in Öl	115
Räuchern	132
KAPITEL 8: GAREN IN MODERNEN ÖFEN	150
Garen mit Dampf	154
Garen in der Mikrowelle.....	182
KAPITEL 9: SOUS-VIDE-GAREN	192
Warum Sous-vidé?.....	198
Sous-vidé-Gargut verpacken	208
Sous-vidé-Equipment	228
Sous-vidé-Garmethoden	242
Kühl- und Aufwärmmethoden	252
Blanchieren und Anbraten bei Sous-vidé.....	267
KAPITEL 10: DIE MODERNISTISCHE KÜCHE	280
Geschmack extrahieren.....	288
Düfte und Aromen.....	318
Saft gewinnen	332
Filtern.....	351
Konzentrieren	379
Zerkleinern	398
Trocknen	428
Gefrieren mit Cryogenen und Karbonisieren.....	456

BAND 3: TIERE & PFLANZEN

KAPITEL 11: FLEISCH, FISCH UND MEERESFRÜCHTE	2
Aufbau eines Muskels	6
Vom Muskel zum verzehrbaren Fleisch.....	32
Schneiden	44
Garen: Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte	70
Haut und Innereien garen	116
Salzen und Trocknen	152
Marinieren.....	190
Räuchern	208
Restrukturieren	220

KAPITEL 12: PFLANZLICHE LEBENSMITTEL	258
Pflanzen als Lebensmittel	262
Sous-vide-Garen.....	286
Druckgaren.....	298
Garen in der Mikrowelle.....	310
Frittieren	314
Konservieren.....	344
Texturen verändern	374

BAND 4: ZUTATEN & ZUBEREITUNGEN

KAPITEL 13: VERDICKUNGSMITTEL	2
Wie Verdicken funktioniert	12
Verdickungsmethoden	14
Stärken	20
Hydrokolloide.....	38

KAPITEL 14: GELE	64
Wie Gelieren funktioniert	70
Eiergele.....	74
Milch- und Tofugele.....	102
Gelieren mit Hydrokolloiden.....	124
Flüssiggele	176
Sphärisifikation	184

KAPITEL 15: EMULSIONEN	196
Emulgierung.....	200
Emulgierungsmethoden.....	206
Modernistische Emulsionen.....	214

KAPITEL 16: SCHÄUME	240
Wie Schäume funktionieren	244
Schäume bilden.....	252

KAPITEL 17: WEIN	316
Was macht einen großen Wein aus.....	322
Wein verkosten	334

KAPITEL 18: KAFFEE	354
Von der Kirsche zur Bohne.....	358
Brühen	364
Espresso	372
Kunstwerke aus Milch und Kaffee.....	391
Kontinuität in Vollendung.....	396

BAND 5: CHEFGERICHTE

ÜBER DIE REZEPTE	VIII
-------------------------	-------------

KAPITEL 19: ZARTES FLEISCH	2
Entrecôte	
Burger mit Schweizer Käse und Pilzen	
Herbstlicher Schweinekrustenbraten	
Lammkarree mit Knoblauch	
Blanquette de Veau	
Choucroute Royale	

KAPITEL 20: FESTES FLEISCH	40
Hochrippe sous-vide	
Por-au-feu	
Ungarisches Rindergulasch	
Ossobuco Milanese	
American BBQ	
Cassoulet Toulouser Art (Herbst und Frühling)	
Historische Lammcurrys	
Sonntäglicher Schweinebauch	
KAPITEL 21: GEFLÜGEL	106
Foie gras à la Vapeur	
Knuspriges Hähnchen aus dem Heurauch	
Ente Apicius	
Täubchen en Salmis	
Tagine mit Perlhuhn	
KAPITEL 22: FISCH	140
Fish and Chips	
Hamachi maitaise	
Seeteufel mit mediterranen Aromen	
Rochen in schwarzer Butter	
Lachs Rus	
Gedämpfter Snapper malaysisch	
Dorsch „Frédry Girardet“	
Hawaiianischer Poke	
KAPITEL 23: MEERESFRÜCHTE	178
Garnelencocktail	
Hummer à l'Américaine	
Thai-Krebs Miang	
Pulpo à la Gallega	
Meeresfrüchte Omakase	
Austernragout	
KAPITEL 24: EIER	208
Frühstücksei	
Pilzomelett	
Œufs en Meurette	
KAPITEL 25: STÄRKE	222
Kakao-Tajarin	
Spaghetti alle Vongole	
Russische Pelmeni	
Paella Valenciana	
Astronauten-Ramen	
Sphären aus Shanghai-Suppe	
KAPITEL 26: OBST UND GEMÜSE	258
Zwiebeltarte	
Linsensalat	
Erbsenfrikassee	
Erdbeer-Gazpacho	
Frittierter Blumenkohl	
Wassermelonen-Bulgogi	