
Danksagung	5
Vorwort	7
Zum Auftakt – ein kleiner Aperitif	15
Das Auge isst mit – von Licht, Elektronen und ErnährungsberaterInnen	19
Elektronen, Licht und Farbe – eine ungewöhnliche Amuse bouche	20
Warum ist die Karotte gelb?	21
Tomatenrot	24
Ölgrün: Steirer Star	26
Kleine Menge – große Wirkung: aus der Fülle der Inhaltsstoffe	29
Frühlingskönig Spargel: Asparagin satt	30
Frühsommerliche 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
Kalt und heiß: Was Temperatur bewirkt	46
Kalte Törtchen	47
Lebenseelixier Fett	48
Wenn Öl in Wallung kommt	52

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

Garen – ein (sanfter) Temperaturschock	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

Die hohe Kunst der Zubereitung	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

Von Brühen, Fonds und Saucen	101
Vor der Sauce kommt der Fond	101
Heinz Winklers „Fundamentalismus“	104
Einige Gedanken zu Brühen	106
Warum kann Hühnerbrühe sauer werden?	107
Kreisrunde Fettaguen	108

Gepökelt und mariniert	110
Nasspökeln in Meersalzlake	111
Trockenpökeln: Kalbszunge	112
Delikater Stockfisch	113
Etwas Physiksatire am Rande: die Mär vom Himalayasalz	115

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

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

Kleine Helfer in Speis und Trank	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

Flüssiges wird fest	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

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

Was man aus Milch so machen kann –	
Käse und andere Spezialitäten	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/>	
Von Teigen, Plätzchen und anderen Backwerken	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/>	
Kaffee & Co., die frühmorgendliche Perkolation	188
Kaffee – Espresso – poröse Materialien	192
<hr/>	
Schokoladenverführung	195
<hr/>	
Zum Weiterlesen	197
<hr/>	
Glossar	198
<hr/>	
Register	211