

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 3. Auflage VII

Vorwort zur 2. Auflage IX

Vorwort zur 1. Auflage XI

- 1 Von der Kochkunst zur Lebensmittelchemie** 1
 - 1.1 Die Küche – ein chemisches Laboratorium 1
 - 1.2 Die Schlossküche von Sanssouci 5
 - 1.3 Feinschmecker über die Kochkunst 8
 - 1.4 Chemiker, Physiker und Apotheker über das Kochen, Braten und Backen 23
 - 1.5 Entwicklungen bis zur Lebensmittelchemie heute 33

- 2 Sieben Parameter für Versuche in der Küche** 35
 - 2.1 pH-Werte 35
 - 2.2 Mineralstoffe 36
 - 2.3 Eiweißstoffe (Proteine) 41
 - 2.4 Stärkeprodukte 43
 - 2.5 Reduzierende Stoffe 44
 - 2.6 Phenolische Stoffe 45
 - 2.7 Gerbstoffe (Polyphenole) 46

- 3 Garungsarten und -verfahren im Überblick** 47
 - 3.1 Definitionen und Systematik 47
 - 3.2 Garverfahren und Lebensmittelgruppen 56

- 4 Garen in Wasser** 75
 - 4.1 Kochen 75
 - 4.2 Blanchieren 106
 - 4.3 Dünsten 110
 - 4.4 Dämpfen 113
 - 4.5 Garziehen lassen: Pochieren 114
 - 4.6 Garen in der Mikrowelle 117

5	Garen in Fett	<i>123</i>
5.1	Braten	<i>123</i>
5.2	Anschwitzen	<i>131</i>
5.3	Schmoren	<i>132</i>
5.4	Frittieren	<i>136</i>
6	Garen in trockener Hitze	<i>139</i>
6.1	Backen	<i>139</i>
6.2	Grillen	<i>154</i>
6.3	Rösten	<i>156</i>
6.4	Toasten	<i>164</i>
7	Garen ohne Hitze	<i>167</i>
7.1	Salzgaren	<i>167</i>
7.2	Essiggaren	<i>170</i>
8	Suppenchemie – Fertigsuppen und ihre Inhaltsstoffe	<i>173</i>
8.1	Aus der Historie	<i>173</i>
8.2	Fertigsuppen-Technologie heute	<i>178</i>
8.3	Inhaltsstoffe von Fertigsuppen	<i>181</i>
9	Molekularküche	<i>187</i>
9.1	Die Väter der Molekularküche	<i>187</i>
9.2	Die Verfahren der Molekularküche	<i>190</i>
9.3	Rezeptbeispiele	<i>191</i>
10	Nährstoffverluste beim Kochen von Gemüse – analytisch mit Teststäbchen erfasst	<i>195</i>
10.1	Einleitung – mit Beschreibung der eingesetzten Teststäbchen	<i>195</i>
10.2	Knollengemüse	<i>198</i>
10.3	Wurzelgemüse	<i>200</i>
10.4	Hülsenfrüchte	<i>201</i>
10.5	Fruchtgemüse	<i>205</i>
10.6	Kohlgemüse	<i>207</i>
	Literatur	<i>211</i>
	Sachverzeichnis	<i>215</i>