

## Inhaltsverzeichnis

**Vorwort zur 3. Auflage** *VII*

**Vorwort zur 2. Auflage** *IX*

**Vorwort zur 1. Auflage** *XI*

<b>1</b>	<b>Von der Kochkunst zur Lebensmittelchemie</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Sieben Parameter für Versuche in der Küche</b>	<b>35</b>
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
<b>3</b>	<b>Garungsarten und -verfahren im Überblick</b>	<b>47</b>
3.1	Definitionen und Systematik	47
3.2	Garverfahren und Lebensmittelgruppen	56
<b>4</b>	<b>Garen in Wasser</b>	<b>75</b>
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

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