

Inhalt

Vorwort	6
Eine kurze Geschichte des Kochens	9
Was ist Kochen?	10
Kurzer Darm und großes Hirn	11
Gekochte Erde und gezähmte Nahrung	15
Die erste globale Energiekrise.....	27
Industrielle Verarbeitung	28
Die Befreiung der Frauen	34
Essen und Macht	40
Verloren im Schlaraffenland – eine Welt der dicken Zombies?	44
Das Manifest der Kochgenossen	49
Gutes Essen hat nichts mit Luxus zu tun	51
<i>Statussymbole lenken ab vom guten Geschmack</i>	
Gutes Essen kommt aus den Traditionen	57
<i>Ihr Verlust führt zu schlechtem Geschmack</i>	
Keine Angst	65
<i>Genießen statt Fürchten</i>	
Kochsprachen lernen	73
<i>Kulinarische Kompetenz</i>	
Eine Renaissance des Handwerks?	77
<i>Utopie und Pragmatik</i>	
Authentische Straßenküchen	86
Die Txokos und Pintxos der Basken	91
Foodtrucks & Streetfood	96
Kochtechnik	105
Das Rohe, das Verbrannte und das dazwischen	107
Das Spektrum der Aromen	115
Haptisches Design	127
Rezepte der Kochgenossen	143
Format schnelles Gemüse	146
Format Nudel	174
Format Roh	200
Verschiedene Fleischformate	218
Literatur	238
Impressum	239
Register der Rezepte	240