

## 6 GEMÜSE – GENUSS FÜR ALLE SINNE

Gemüse ist unglaublich vielfältig. Es schmeckt und duftet von süß bis sauer, von bitter bis herhaft, blumig, schwefelig, nach Schokolade oder cremig wie alter Whiskey. Es kann knackig oder samtweich sein, die Zähne stumpf machen, kühlen oder schmeicheln. Dieses Kapitel erklärt, wie wir diese Vielfalt überhaupt wahrnehmen (können).

11 FUNKTIONELLE GRUPPEN

16 CHARAKTERISIERUNG VON GERUCHS-BESTIMMENDEN STOFFEN

27 GESCHMACK UND VIEL MEHR

35 DAS ZUSAMMENSENNSPIEL ALLER SINNE

## 36 KLEINE NATURWUNDER

Warum riecht Kohl nach Kohl und Zwiebel nach Zwiebel? Wie bilden sich Gerüche in der Erde beim Wurzelgemüse und in der Luft beim Blattgemüse? Was sind „Generalisten“ und „Individualisten“? Die Antwort findet man in der molekularen Struktur der Gemüse – und das führt zu ganz neuen Ideen in der Küche.

38 GENERALISTEN

42 ÜBER ISOPREN GEBILDETE GERUCHSSTOFFE

55 AMINOSÄUREN IN GEMÜSE

56 GLUTAMINSÄURE

## 60 GEMÜSEKÜCHE

Gemüse kann man sehr vielfältig zubereiten und verzehren: roh, „pseudoroh“, fermentiert, eingelegt, blanchiert, gekocht, gebraten, gebacken, frittiert, gegrillt oder geräuchert. Das Spannende: Jedes Mal ändern sich Aroma, Geschmack und Textur. Das macht Gemüse zu den eigentlichen Stars in der Küche. Vor allem wenn man die molekularen Zusammenhänge versteht.

76 VERÄNDERUNG DER MIKRONÄHRSTOFFE

87 FODMAPS

90 MODERNE TECHNIKEN IN DER GEMÜSEKÜCHE

95 MAILLARDPRODUKTE

## 102 EINE KLEINE GESCHICHTE DES GEMÜSEANBAUS

Ohne die Erfindung des Ackerbaus gäbe es heute kein Gemüse. Und unsere Landschaften sähen völlig anders aus, wir hätten keine Städte, keine Schrift, keine Industrie. Denn Ackerbau und Gartenbau benötigen Planung, Organisation, Zusammenarbeit, Züchtung, Düngung, technische Hilfsmittel und vieles mehr. Das hat auch das Gemüse verändert. Und verändert es noch.

105 ENTWICKLUNG DES ACKERBAUS

111 DER WEG DES GEMÜSES

115 SO WIRD DAS GEMÜSE GENUTZT

## 117 GEMÜSE A BIS Z

Alle Arten und Sorten, die man bei uns kaufen und meistens auch anbauen kann, worin sie sich unterscheiden, wie sie sich in der Küche einsetzen lassen. Von Exoten bis zu wiederentdeckten alten Sorten, von Klassikern zu ganz neuen Kombinationen mit unserem einzigartigen Farbleitsystem und Rezepten zum Ausprobieren.

118 DAS FARBSCHHEMA: SO FUNKTIONIERT'S

131 AUBERGINEN RICHTIG LAGERN

160 WENN HÜLSENFRÜCHTE KEIMEN

181 ARTISCHOCKE UND CARDY – ENGE VERWANDTE

217 AROMAVERÄNDERUNG BEI DER REIFUNG

231 BITTERSTOFFE IN GURKEN

244 WO SITZT WAS IN DER KARTOFFEL?

248 DER KARTOFFELKLOSS

291 KÜRBIS IST NICHT GLEICH KÜRBIS

336 PEKTIN IN OKRA

356 NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

381 RETTICH ROT WEISS SCHWARZ

402 FARBEN BEI KOHL

409 SCHNITTRICHTUNG VON SALATEN

422 DER ALLROUNDER IN DER KÜCHE

437 SPARGEL – MEHR GESCHMACK

454 STÄRKE IN SÜSSKARTOFFELN

467 TOMATEN HALTBAR MACHEN

481 BITTERGESCHMACK DURCH GLUCOSINOLATE

508 NIXTAMALISATION

## 518 ANHANG

518 WAS PASST WOZU?

528 MIKRONÄHRSTOFFE  
IM VERGLEICH

530 SAISONKALENDER

532 REGISTER

539 REZEPTE-REGISTER

540 LITERATUR

542 IMPRESSUM