

Inhalt

Rezepte	vii
Vorwort	xi
Kapitel 1. Hallo Küche!	1
<hr/>	
Denken wie ein Hacker	2
Funktionale Gebundenheit	4
Ein paar Worte zu Ernährung	10
Tipps für Anfänger	12
Ein Rezept auswählen	24
Zwischen den Zeilen lesen	28
Kochen für eine Person	35
Kochen für Andere	36
Kapitel 2. Den Küchenprozess initialisieren	43
<hr/>	
Annäherung an die Küche	44
Die Instrumente kalibrieren	44
Zutaten vorbereiten	45

Küchenausstattung	46
Minimal-Ausrüstung	49
Standard-Küchenausrüstung	69
Küchenorganisation	74
0(1) Retrieval	74
Funktionale Gruppen	75
Einheitliche Aufbewahrungsbehälter	75
Layout der Arbeitsplatte	76
Die Küche entrümpeln	78
Küchengeräte als Geschenk	82
Kapitel 3. Küchencodeschnipsel: Aromen und Zutaten	83
<hr/>	
Riechen + Schmecken = Geschmack	85
Schmecken (Gustatorische Wahrnehmung)	87
Riechen (Olfaktorische Wahrnehmung)	91
Geschmacksrichtungen: Bitter, salzig, sauer, süß, umami, andere	102
Bitter	102
Salzig	104
Sauer	105
Süß	105
Umami („würzig“)	108
Andere	111
Kombinationen von Geschmäckern und Gerüchen	112
Lernen durch Anpassung	118
Regionale / Traditionelle Herangehensweise	127
Reis, Weizen, Getreide \cong Congee, Weizengrütze, Porridge	133
Saisonale Herangehensweise	136
Analytische Methode	149

Kapitel 4. Zeit und Temperatur: Schlüsselvariablen des Kochens **157**

Kochen = Zeit * Temperatur	160
Wärmetransfer und Gargrad	162
Methoden des Wärmetransfers	165
Lebensmittelbasierte Erkrankungen und wie man davor sicher ist	171
Wie man bakterielle Infektionen bei Lebensmitteln vermeidet	176
Wie man parasitäre Lebensmittelinfektionen vermeidet	181
Schlüsseltemperaturen beim Kochen	186
40°C und 50°C: Proteine in Fleisch und Fisch beginnen zu denaturieren	186
62°C: Eier werden fest	192
68°C: Kollagen (Typ I) denaturiert	197
70°C: Pflanzliche Stärken zerfallen	206
154°C: Maillard-Reaktionen werden wahrnehmbar	216
180°C: Zucker karamellisiert deutlich sichtbar	221

Kapitel 5. Luft: Beim Backen geht's nicht ohne **227**

Gluten	228
Biologische Treibmittel	237
Hefe	237
Chemische Treibmittel	249
Natron	249
Backpulver	258
Mechanische Treibmittel	262
Eiweiß	262
Eigelb	268
Geschlagene Sahne	271

Kapitel 6. Molekulare Spiele: Chemikalien in der Küche **281**

Traditionelle Küchenchemikalien	285
Salz	285
Zucker	294
Säuren und Basen	299
Alkohol	304
Moderne industrielle Chemikalien	312
E-Nummern: Die Dewey-Dezimalklassifikation der Lebensmittelzusatzstoffe	315
Kolloide	317
Gelherstellung: Stärken, Carrageen, Agar und Natrium-Alginat	319
Dinge seltsam schmelzen lassen: Methylcellulose und Maltodextrin	331
Schaumherstellung: Lezithin	335
Anti-Zucker: Laktisol	337
Fleischklebstoff: Transglutaminase	339
Flüssigrauch: Destillierte Rauchdämpfe	343

Kapitel 7. Hardware für Koch-Geeks **347**

Sous-Vide-Garen	349
Lebensmittelvergiftungen und Sous-Vide	352
Sous-Vide-Hardware	355
Kochen im Sous-Vide	360
Profi-Hardware und Techniken	375
Filtration	377
Sahnebereiter (a.k.a. „iSi Sahnespender“)	384
„Kochen“ mit Kälte: Flüssigstickstoff und Trockeneis	390
Kochen mit (sehr viel) Hitze	398
Anhang	407
Nachwort	415
Index	419