



AROMA GEMÜSE DER WEG ZUM PERFEKTEN GESCHMACK

6 GEMÜSE – GENUSS FÜR ALLE SINNE

Gemüse ist unglaublich vielfältig. Es schmeckt und duftet von süß bis sauer, von bitter bis herzhaft, 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 ZUSAMMENSPIEL 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 FARBSHEMA: 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

