

Karl Gerstner's Avant Garde Küche

mit 18 Farbfotos
von
Helmut Claus

n'li

1. Teil

Die Gesundheit

- 1.1 - Prinzipielles, 12
- 1.2 - Von Laie zu Laie, 20
- 1.3 - Essen zum Abnehmen, 38
- 1.4 - Kalorien und so weiter, 44
 - Die Alkohol-Kalorien, 60
- 1.5 - Fazit, 61

2. Teil

Die Produkte

- 2.1 - Prinzipielles, 70
 - Die Erbse hat es in sich, 83
- 2.2 - Die Küche des Marktes, 85
 - Selbstversorgung anno dazumal, 86
- 2.3 - Die Produkte und das Gesunde, 96
 - Kleine Warenkunde der Milchprodukte, 114
 - Körnerbrevier, 116
- 2.4 - Die Würze des Lebens, 118
- 2.5 - Lob der Konserve, 123

3. Teil

Die Zubereitung

- 3.1 - Prinzipielles, 130
- 3.2 - Garen mit trockener Wärme, 148
 - Ode an die Teflonpfanne, 150
- 3.3 - Garen in nasser Wärme, 158
- 3.4 - Garen in feuchter Wärme, 167
 - Zusammenfassung, 173
- 3.5 - Saucen, 175

Anhang

Hommage an Daniel Spoerri,
der die Nahrung zum Thema der Kunst machte
(Statt eines Nachworts), 193

Gesichtspunkte zu Geschmackssachen
Begleittext zum Taste Perceptor, 197