

- 4 **REPORT**  
Chemie und Physik in der Küche:  
Warum Schlagrahm steif wird und  
das Soufflé aufgeht
- 10 **ESSKULTUR**  
Eritreische Kücher: Pikantes vom Horn  
von Afrika
- 12 **DIDACTA**  
Serie Verdauung, 1. Teil: Zerkleinerung  
der Nahrung, Start der Kohlenhydrat-  
verdauung
- 14 **RATGEBER**  
Ernährungstipps von Marion Wäfler
- 15 **AKTUELL**  
Wie viele Fettzellen ein Mensch als  
Erwachsener mit sich herumschleppt,  
entscheidet sich in der Jugend
- 16 **FOCUS**  
Kirschen: Profitable Früchte für  
Schweizer Bauern
- 20 **BÜCHER**  
Für Sie gelesen
- 22 **INTERNA**  
Informationen für SGE-Mitglieder
- 23 **AGENDA**  
Veranstaltungen, Weiterbildung
- 24 **VORSCHAU**  
Der Blick auf die nächste TABULA-  
Ausgabe

## IMPRESSUM

TABULA: Offizielles Publikationsorgan  
der Schweizerischen Gesellschaft für  
Ernährung (SGE). Erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: SGE, Effingerstrasse 2,  
3001 Bern, Telefon 031 385 00 00  
SGE-Spendenkonto: PC 60-699431-2  
E-Mail: info@tabula.ch  
Internet: www.tabula.ch

Redaktion: Andreas Baumgartner  
Redaktionskommission: Marianne Botta  
Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs,  
Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold,  
Annette Matzke, Françoise Michel

Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner  
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern  
Titelbild: Walter Cimal

# Küchengeheimnisse



Monika Müller ist dipl.  
Ernährungsberaterin HF mit  
eigener Praxis in Bern. Sie  
schreibt regelmässig die  
Buchrezensionen in TABULA.

*Mol – Molekül – Molekular: alles mal  
in der Chemiestunde gelernt, lange ists  
her. Und jetzt noch die Molekular-  
küche – was soll denn das? Alles im  
Leben ist schliesslich molekular, logi-  
scherweise auch die Küche... einfach  
ein neuer Modetrend?*

*Ein Trend, sicher, und Modetrend  
vielleicht auch, jedoch ein spannender  
und lehrreicher: Die Molekularküche  
befasst sich mit den biochemischen  
und physikalisch-chemischen Prozessen  
bei der Zubereitung und beim Genuss  
von Speisen und Getränken. Fragen  
dazu gibt es genug: Warum schmeckt  
der Braten je nach Garmethode völlig  
anders? Wie können intensive neue*

*Geschmackserlebnisse kreiert werden? Wie kann ich Gäste  
mit etwas Küchenzauber verblüffen? Bio, Öko oder Vollwert  
sind in der Molekularküche – wenn überhaupt – nur am  
Rande gefragt. Reagenzglas – Pipette – Stickstoff – Bunsen-  
brenner sind angesagt. Zu den traditionellen Sterne-Köchen  
gesellen sich plötzlich Chemieprofessoren und Physikgenies,  
die in den Kochtöpfen rühren und Kochbücher verfassen.  
Aber keine Angst, es gibt zum Glück auch ganz einfach  
praktizierbare Erkenntnisse der Molekularküche. In dieser  
Ausgabe von TABULA finden Sie neben einigen Beispielen  
von aufwendig-zweifelhaften molekularen Gaumenkitzeleien  
auch viele hilfreiche Küchengeheimnisse des aktuellen Koch-  
trends.*

*Als ich mir 2001 erstmals ein Buch zur Molekularküche zu  
Gemüte führte, war ich begeistert. Endlich gab es konkrete  
Erklärungen für all die Tipps und Tricks, bei denen meine  
Mutter in der Küche der kleinen Monika bei der Frage nach  
dem Warum antwortete: «Das ist halt einfach so!»*

*Warum es einfach so ist, dass heute mein Sohn zwar  
liebend gerne Ostereier färbt, diese dann aber, einmal ge-  
kocht, auf keinen Fall essen will, ist mir nach der Lektüre  
dieses Heftes auch klar geworden: es hat etwas mit den  
magischen 65°C der molekularen Eierküche zu tun. Aber  
lesen Sie selbst – viel Vergnügen.*