

Inhalt

Bier – mehr als ein erfrischendes Getränk ... 11

Ägypten, Griechenland und Rom – unterschiedliche Zugänge zum Thema Bier	17
Das Mittelalter und die Klosterbrauereien – ein erster Höhepunkt der Bierbraukunst	19
Flüssiges bricht das Fasten nicht	20
Das Reinheitsgebot von 1516 – das erste Lebensmittel-, aber auch Drogengesetz	22
Heute back‘ ich, morgen brau‘ ich.	25
Lagerbiere nach Wiener Art – Bier wird von der Wissenschaft entdeckt	28
Die neue Craft-Bier-Szene, kleine Handwerksbrauereien und neue Trends	32

Die „Bierchemie“ ... 37

Die Farbe des Bieres	38
Rohstoffe für die Biererzeugung	40
Wasser	41
Hopfen	43
Braumalz	48
Das Mälzen	51
Karamellmalz	52
Färbemalze	53
Weizenmalz	53
Malze aus anderen Getreidesorten	54
Malzsubstitute	55
Zucker und Zuckercouleur	56
Sonstige Zusatzstoffe	57
Bierhefe	59

Der Brauvorgang ... 63

Das Maischen	66
--------------------	----

Läutern	67
Kochen der Würze	67
Filtern der Würze	69
Abkühlung und Gärung des Bieres	69
Lagerung des jungen Bieres und Nachgärung	70

Mit Bierkultur zum Biergenuss ... 71

Alkohol und Bier ... 75

Gesundheit und Bier ... 81

Die Bedeutung des Siliciums für die menschliche Gesundheit	85
Elektrobiologie – Elektroendokrinologie	86
Bier ist ein Silicium-Getränk	87
Bier – Silicium unter Knochen	88
Ein neuer Aspekt, warum Bier den Knochen schützt	89
Bier und Bindegewebe	90
Gehirn – Bier – Silicium	90
Bier und Mitochondrien	91
Bier und Energiegewinnung	92
Bier enthält die Werkzeuge für Mitochondrien	93
Bier und Cholesterin	95
Bier und Gewichtsabnahme	96
Die Mitochondrien, das Bier und Alzheimer	97
Die Mitochondrien, das Bier und Sport	98
Der Alleskönner der Verdauung – die Pantothensäure	99
Das Bier und der epigenetische Code	100
Bier und die Faltung unserer Gene	103
Bier und Krebschutz	106
Bier und Verkalkung	106

Inhaltsstoffe des Hopfens für unsere Gesundheit	108
Bier und Hormone	108
Das Bier beruhigt die östrogenen Hormone	111
Das Xanthohumol	113
Ferulicssäure – Schutzstoff für die Haut	114
Sind die Aromastoffe des Hopfens Hormone?	115
Bier und Vitamin B ₆ – das Netzwerk zwischen Gehirn, Diabetes, Knochen und Östrogen	117
Das Bier und das Gehirn	118
Das Bier und die Knochen bzw. die Haut	120
Bier entzuckert	120
Bier und Spurenelemente	122

Kochen mit Bier ... 125

Helle Biersuppe	128
Obatzda	129
Krautrouladen in Biersauce	131
Überbackene Kartoffeln	132
Chili con Carne	133
Pikantes Geschnetztes	134
Gulasch mit Bierkarotten	135
Rindsbraten in Biersauce	137
Schweinsstelze	138
Rindermedaillons	139
Hühnerfilets	140
Bierteig – zwei Grundrezepte	141
Backteig mit Bier	141
Feiner Bierteig	141
Senfsauce zu Fischgerichten	142
Bierkuchen	143
Geeiste Biercreme mit Fruchtmus	144

Lexikon der Braubegriffe ... 145

Literaturverzeichnis ... 157

Die Autoren ... 159

Abbildungsnachweis ... 160