

Obsah

Úvod: Potrava není otrava	11
Složení potravy	15
Bílkoviny - Polysacharidy - Tuky - Vitaminy - Cizorodé látky - Přísady - Jsou konzervační látky pro člověka jedovaté? - Směs tuku a vody	
Potraviny vařené, nebo syrové?	29
Co se děje při vaření a pečení? - Mikrovlnná trouba - Gril a horkovzdušná trouba - Grilování	
Sladidla	37
Rozpustnost cukru - Med - Krystalizace medu - Umělý med - Syntetická sladidla	
Čaj, káva, kakao	45
Extrakce - Čaj - Káva - Obsahuje espresso méně kofeinu než překapávaná káva? - Co je to instantní káva? - Kakao a čokoláda - Je čokoláda návyková?	

Mléko 55

Proč je mléko bílé? - Složení kravského mléčného tuku - Kasein - Laktóza - Proč někdo mléko nesnáší - Vaření mléka a mléčný škraloup - Šlehačka - Jaký je rozdíl mezi umělou a pravou šlehačkou? - Jogurt a zakysané výrobky - Kozí mléko - Sójové mléko

Sýry 67

Srážení mléka - Druhy sýrů - Zrání sýra - Plísňě sýra

Mouka 73

Škrob - Vaření škrobu - Bílkoviny v mouce - Další zdroje mouky - Těsto a pečení - Kvasnice - Jak fungují kvasnice? - Kvasnice v prášku - Prášek do pečiva

Tuky a oleje 85

Rostlinné tuky - Nenasycené mastné kyseliny - Cholesterol - Smažení

Přílohy 93

Brambory - Solanin - Skladování brambor - Rajčata - Okurky - Luštěniny - Proč luštěniny a brukvovitá zelenina nadýmají? - Česnek - Hořčice, křen a brukvovitá zelenina - Houby - Klíčení semen - Proč bývají nejhezčí jablka často červivá? - Proč ovoce nebo zelenina po oloupání hnědne? - Celer a grepy

Maso	111
Červené a bílé maso - Proč se klepou řízky? - Uzení masa - Rybí maso	
Vejce	121
Přísady do potravin	123
Potravinářská barviva - Antioxidanty - Čtyři chutě - Kyselina glutamová - Sójová omáčka - Karamel - Pektin - Želatina - Jaký je rozdíl mezi agarem a želatinou? - Zahušťovadla jogurtů, omáčky a krémy - Aromatické látky	
Exotická koření	139
Hřebíček - Muškátový oříšek - Nové koření - Skořice - Vanilka - Zázvor - Bobkový list - Pepř - Kurkuma - Kardamom	
Nápoje	143
Proč nápoje obsahují oxid uhličitý? - Alkohol - Bílé a červené víno	
Proces trávení	151
Nesnášenlivost vůči potravinám	157
Alergie na kravské mléko - Alergie na vejce - Alergie na arašídny - Alergie na ryby - Alergie na lepek: celiakie - Alergie na ovoce a zeleninu - Nesnášenlivost vůči luštěninám: favismus	

Seznam aditiv podle E-kódů	163
Výběrová literatura	175
Rejstřík	177