

Obsah

Úvod: Potrava není otrava 9|

Složení potravy 12|

Bílkoviny 13| Polysacharidy 14| Tuky 15| Vitaminy 17|
Cizorodé látky 19| Přísady 20| Jsou konzervační látky pro
člověka jedovaté? 21| Směs tuku a vody 23|

Potraviny vařené nebo syrové? 28|

Co se děje při vaření a pečení? 30| Mikrovlnná trouba 32|
Gril a horkovzdušná trouba 33| Grilování 34|

Sladidla 37|

Rozpustnost cukru 40| Med 40| Krystalizace medu 41|
Umělý med 42| Syntetická sladidla 42|

Čaj, káva, kakao 47|

Extrakce 47| Čaj 48| Káva 50| Obsahuje espresso méně kofei-
nu než překapávaná káva? 53| Co je to instantní káva? 54|
Kakao a čokoláda 54| Je čokoláda návyková? 55|

Mléko 57|

Proč je mléko bílé? 57| Složení kravského mléčného tuku 58|
Kasein 59| Laktóza 60| Proč někdo mléko nesnáší 61| Vaření

mléka a mléčný škraloup 62| Šlehačka 63| Jaký je rozdíl mezi umělou a pravou šlehačkou 63| Jogurt a zakysané výrobky 64| Kozí mléko 66| Sójové mléko 67|

Sýry 68|

Srážení mléka 70| Druhy sýrů 72| Zrání sýra 72|
Plísňě sýra 73|

Mouka 76|

Škrob 77| Vaření škrobu 78| Bílkoviny v mouce 79| Další zdroje mouky 80| Těsto & pečení 81| Kvasnice 84| Jak fungují kvasnice? 84| Kvasnice v prášku 85| Prášek do pečiva 86|

Tuky a oleje 87|

Rostlinné tuky 88| Nenasycené mastné kyseliny 91|
Cholesterol 93| Smažení 93|

Přílohy 95|

Brambory 95| Solanin 96| Skladování brambor 97|
Rajčata 98| Okurky 99| Luštěniny 99| Proč luštěniny a brukvovitá zelenina nadýmají 100| Česnek 103| Hořčice, křen a brukvovitá zelenina 104| Houby 106| Klíčení semen 108|
Proč bývají nejhezčí jablka často červivá? 109| Proč ovoce nebo zelenina po oloupaní hnědne? 110| Celer a grepy 110|

Maso 113|

Červené a bílé maso 113| Proč se klepou řízky 117| Uzení masa 119| Rybí maso 120|

Vejce 125|

Přísady do potravin 128|

Potravinářská barviva 128| Barviva 130| Antioxidanty 132|
Čtyři chutě 134| Kyselina glutamová 135| Sójová omáčka
137| Karamel 137| Pektin 139| Želatina 140| Jaký je rozdíl
mezi agarem a želatinou? 141| Zahušťovadla jogurtů, omáčky
a krémy 142| Aromatické látky 143|

Exotická koření 147|

Nápoje 151|

Proč nápoje obsahují oxid uhličitý? 151| Alkohol 153| Bílé
a červené víno 157|

Proces trávení 160|

Nesnášenlivost vůči potravinám 166|

Alergie na kravské mléko 167| Alergie na vejce 167| Alergie
na arašídý 168| Alergie na ryby 168| Alergie na lepek – celia-
kie 168| Alergie na ovoce a zeleninu 170| Nesnášenlivost vůči
luštěninám – favismus 170|

Seznam aditiv podle E-kódů 172|

Výběrová literatura a internetové odkazy 194|

Rejstřík 195|