

OBSAH

Předmluva	5
I. Posvítně si na obilí	6
Pekařův chléb: řemeslo se ztrácí	6
Celé zrno - a vše o něm	8
Müsli od designéra	13
Cornflakes - oblíbená křupavá pochoutka	15
Rýže - rychleji s horkým vzduchem	17
Jak se instantní nudle stávají plavci?	20
Amarant a quinoa - dovoz z velké dálky	22
II. Maso - naše radost	24
Chuť na maso	24
BSE (nemoc šílených krav) - šílenství má řád	27
Strach z gumových medvídků - želatina	32
Již jste ji vyzkoušeli? Šunka Pirelli	34
Svinstvo na krmníku	37
Lékárna na talíři: antibiotika	39
III. Nemusí to být vždy kaviár - RYBY	44
Sled' - malá rybka s velkými účinky	44
Německý kaviár - pravá „lumpárna“	47
Ani ryba ani maso: plody moře ze surimi	49
Ciguatera - pomsta moře	52
IV. Dojení a šhubání: o kravách a slepicích	55
Když místo mléka zkusne zákazník	55
Bělidlo do kávy nepatří k první smetaně	60
Sýrem proti plisni nohou	62
Tavený sýr: „stáčení schopné těsto“	66
Měkké máslo namazané na chléb	67
Margarín - kariéra válečného másla	70
Tanec na shnilých vejcích	74
Cholesterol - tučná lež	78

V. Ovoce a zelenina: měli byste je poznat podle plodů	83
Jablka: hřích byrokratů	83
Hormonová kůra pro jablečnou svačinku	86
Banány na křížové výpravě	89
Pomeranče a citrony - a jejich ochrana před plísněmi	91
O mlsání nepravého ovoce	94
Džem - do sklenic se nedostává jen ovoce	97
Jednou hranolky, prosím!	98
Triky výrobců práškových produktů: bramborové kaše	100
Cibule - loučení bez slz	102
Tady máme salát!	104
Jak se vyrábí rajčata v prášku	106
Vitaminové tablety místo ovoce a zeleniny?	109
SRL: tajné poselství rostlinné stravy	114
VI. Kyselé rozveseluje: ocet, olej a olivy	118
Rafinované, jak salátový olej vzniká	118
Olivový olej - hodina pravdy	122
S olivovým olejem se srdce směje	125
Naložené olivy - podvedený zákazník	128
Dej si něco kyselého: ocet	129
VII. Koření & aromatické látky: Boj o dobrou chuť	134
Proč tolik toužíme po koření?	134
Opepřené ceny	136
Halucinogenní oříšky	138
Aromatické látky - prémiový klam z retorty	139
Když vás po polévce bolí hlava: migréna z glutasolu	141
100 let hotového koření	145
VIII. Dej opici cukr: sladkosti	149
O touze po sladkém	149
Čokoládová strana sladkého požitku	152
Perník - ďáblovo dílo?	157
Žádné mlsání čistého medu	162
Glukosový sirup - cukr, který není cukrem	164

Zmrzlinu - ale prosím se šlehačkou!	166
Chytrý August a roztržitá hospodyně: vinný krém	168
IX. Pro žízeň po vědomostech: co všechno pijeme	170
Chmurně o pitné vodě	170
Stolní voda namísto stolních radostí	175
Pomeranče pro obchod s nápoji	176
Servírovat ledové: tajná formule coly	180
Guarana: pochutina, jež „kleslá“ na vyplachovač žaludku	182
Klevety u kávy	184
Čaj o páté	187
Opojení v pivu	190
Bez alkoholu: tady se chmel a slad ztratily	193
Vino: jedna sklenka přijde k duhu	195
Šampaňské: anglický vynález	198
Absint - droga „Belle époque“	200
Pokud vám nyní bručí v hlavě: jak to bylo s ranní kocovinou?	203
X. Co přináší budoucnost: nové techniky	205
Dobří skřítkové potravinářského průmyslu: enzymy	205
Ozařovaná výživa	210
„Kuchyňský radar“ - mikrovlnná trouba	215
Trvanlivé díky elektrické ráně: sterilace odporovým ohřevem	219
Gen-technika: co kritikové a zastánci zamlčují	220
Příloha	225
BSE - Bovinní spongiformní encefalopatie - nemoc šílených krav	225
Rejstřík	235