

Περιεχόμενα

1. Διευκρινίσεις	11
Η αξιοπιστία των πληροφοριών που αναφέρονται σ' αυτό το βιβλίο.....	11
2. Σχετικά με τη χρήση βοτάνων και λειτουργικών τροφίμων	12
3. Σχετικά με τον τίτλο του βιβλίου	13
4. Εισαγωγή	14
5. Οι μονάδες μέτρησης	17
Ένας από τους πιθανούς λόγος που αποτυγχάνουν κάποιες συνταγές	18
6. Το βιοχημικό εργαστήριο κάθε σπιτιού: Η Κουζίνα	20
Χημικά	21
7. Και λίγη Φιλοσοφία	21
8. Τι λέμε τρόφιμα	22
Τα «νέα» είδη διατροφής.....	25
Τα «αμαρτωλά» Ε.....	26
Πόσο ασφαλή, υγιεινά ή θρεπτικά είναι τα τρόφιμα σήμερα, σε σχέση με το παρελθόν; Ισχύει άραγε το «κάθε πέρυσι και καλύτερα;»	28
Βιολογικά, οικολογικά ή οργανικά προϊόντα	34
9. Και λίγο από φροντιστήριο	36
Αλληλοεπιδράσεις μεταξύ ουσιών που σχετίζονται με τη διατροφή	36
Άτομα και μόρια	37
Χημικοί δεσμοί και ενέργεια.....	41
Το νερό.....	42
Τα διαλύματα	44
Τα γαλακτώματα.....	44
Τα εναιωρήματα.....	44
10. Οξέα - Βάσεις - Άλατα	46
Τί είναι οι ελεύθερες ρίζες και τί τα αντιοξειδωτικά;	47
11. Υδατάνθρακες: Γλυκόζη, ζάχαρη, άμυλο, κυτταρίνη, πηκτίνη, γλυκογόνο	48
Μονοσακχαρίτες – Δισακχαρίτες – Πολυσακχαρίτες	48
Ζάχαρη.....	50
Πού οφείλεται η αλλαγή του χρώματος των τροφίμων κατά το ψήσιμο αλλά και οι «γαργαλιστικές» μυρωδιές που αναδύονται;	55
Είδη ζάχαρης.....	56
Υποκατάστατα ζάχαρης – Γλυκαντικές ουσίες.....	61
Το μέλι.....	63
Το άμυλο	69
Τα δημητριακά	72
Το αλεύρι.....	73

Ψωμί – πίτες – μπισκότα.....	78
Τα ζυμαρικά.....	83
Το ρύζι.....	88
12. Διογκωτικά	91
Φυσικά διογκωτικά.....	91
Χημικά διογκωτικά.....	92
13. Λίπη και έλαια	95
Τί είναι τα ω-3 και τα ω-6 λιπαρά οξέα;.....	97
Τι σημαίνει το «ω-3» και τι το «ω-6»	98
Τί είναι τα trans λιπαρά;	98
Χοληστερίνη (ή χοληστερόλη) και φυτοστερόλες	99
Λίπη, έλαια, διατροφή και λειτουργίες τους στον οργανισμό	99
Το βούτυρο.....	102
Το λάδι.....	103
Τα φυτικά λίπη (μαργαρίνη – φυτικά μαγειρικά λίπη).....	105
14. Πρωτεΐνες	109
Τα ένζυμα.....	111
15. Αυγά	113
Τί αυγά να διαλέξουμε;.....	115
16. Γάλα και γαλακτοκομικά	118
Το γάλα.....	118
Η κρέμα γάλακτος ή ανθόγαλα.....	126
Το γιαούρτι	129
Το τυρί.....	131
17. Κρέας	140
Σκληρό και μαλακό κρέας.....	143
Το σίτεμα (μαλάκωμα) του κρέατος.....	144
Το ψήσιμο του κρέατος.....	145
Το αλουμινόχαρτο στην κουζίνα	149
Η συντήρηση του κρέατος στο σπίτι	149
Γιατί το κρέας που ακουμπάει σε κόκαλο είναι πάντα πιο μαλακό και πιο νόστιμο;.....	150
Το σουβλάκι.....	151
Γιατί τα ψάρια και τα θαλασσινά χαλάνε πιο εύκολα από το κρέας των θηλαστικών και πουλερικών;.....	153
18. Ψάρια και θαλασσινά	154
Σε τί διαφέρει το κρέας των θηλαστικών από το κρέας των ψαριών και των θαλασσινών (καλαμάρια, χταπόδια κ.λπ.);.....	154
Πρέπει πράγματι τα ψάρια να μυρίζουν «ψαρίλα»;.....	154
Είναι πράγματι τα θράψαλα μεγάλα καλαμάρια;	155

Σε τί διαφέρει το λίπος των ψαριών από εκείνο των θηλαστικών και των πουλερικών και γιατί;.....	156
Πολλοί νομίζουν ότι ο γαλέος και ο μπακαλιάρος είναι το ίδιο ψάρι, (ίσως επειδή και τα δυο τα τρώμε με σκορδαλιά!).....	157
Γιατί τα ψάρια του γλυκού νερού είναι πιο άνοστα σε σχέση με εκείνα της θάλασσας;	157
Έχουν πράγματι τα θαλασσινά πολλή χοληστερίνη;	158
19. Αρτύματα – Βότανα – Μπαχαρικά	160
Το αλάτι	160
Βότανα και μπαχαρικά.....	163
20. Πηκτικές ουσίες	168
Η ζελατίνα	168
Η πηκτίνη (E440)	170
21. Ποτά	172
Τα αλκοολούχα ποτά	172
Ποτά που παράγονται με ζύμωση, όπως η μπύρα και το κρασί	173
Τα αναψυκτικά.....	189
Τα αφεψήματα (Καφές - Τσάι - Χαμομήλι κ.λπ.).....	191
Πως «λέμε» το φλιτζάνι	197
22. Σοκολάτα	202
Τί είναι η σοκολάτα;.....	202
Σε τί διαφέρουν τα διάφορα είδη σοκολάτας;	202
Γιατί η σοκολάτα κάνει άσπρους λεκέδες όταν δεν έχει αποθηκευτεί σωστά; ..	204
Υπάρχει πράγματι εθισμός στη σοκολάτα; (chocoholism)	205
23. Χαλβάς και παστέλι	206
Ο χαλβάς «του μπακάλη»	206
Ο σπιτικός χαλβάς	206
Ο χαλβάς Φαρσάλων	207
Γιατί το παστέλι άλλοτε είναι μαλακό και εύπλαστο (μελάτο) και άλλοτε σκληρό και εύθραυστο (τραγανό);	207
24. Λαχανικά και φρούτα	208
Τί είναι κάτι σκληρά μικροσκοπικά «κουκουτσάκια» που βρίσκονται στη σάρκα του αχλαδιού ή του κυδωνιού;.....	209
Το σκόρδο	209
Το κρεμμύδι.....	211
Τα λαχανικά	212
Τα χόρτα.....	212
Η πατάτα	213
Η ντομάτα.....	216
Το σέλινο και η σελινόριζα	217
Το μάραθο και το φινόκιο	217
Τα όσπρια.....	218

25. Παγωτό	222
Γιατί η προσθήκη αλατιού κατεβάζει τη θερμοκρασία του πάγου;.....	224
Τα διάφορα είδη παγωτών	224
26. Η συντήρηση των τροφίμων	225
Γιατί χαλάνε τα τρόφιμα;.....	225
Τα μικρόβια ή μικροοργανισμοί	226
Τρόποι συντήρησης	229
Υπερτονικά διαλύματα (ζάχαρη – αλάτι).....	233
Τα παστά	238
Τα καπνιστά.....	239
Τα αλλαντικά.....	240
Τα τουρσιά (πίκλες)	242
Αφυδάτωση - Ξήρανση (σταφίδες, σύκα, βερίκοκα, ντομάτες, μπάμιες, τσίροι, χταπόδια)	243
Χημική συντήρηση	245
27. Χρωστικές	247
28. Λειτουργικά τρόφιμα	247
29. Συμπληρώματα διατροφής	251
30. Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα	251
Ποιοί κίνδυνοι υπάρχουν από τους γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς; ...	254
Βιβλιογραφία.....	255
Ευρετήριο	259
Βιογραφικό.....	263