

Obsah

Člověk a výživa	3
Obiloviny.....	5
Pšenice	6
Žito	7
Oves.....	8
Ječmen	8
Kukuřice	9
Proso	10
Pohanka	10
Rýže	11
Mouka	11
Pečivo.....	12
Bílé pečivo – rohlík a houska	12
Tmavé pečivo – chléb	12
Müsli.....	13
Těstoviny.....	13
Různé druhy těstovin	14
Ovoce a zelenina	17
Co je to ovoce?	18
Co je to zelenina?	19
Vitamíny	19
Minerální látky.....	20
Vláknina	21
Kolik ovoce a zeleniny máme jíst?.....	22
Uchovávání ovoce a zeleniny	22
Ovocné a zeleninové šťávy	23
Ovocnou šťávu nebo nektar?	24
Ovoce mírného pásu	24
Tropické a subtropické ovoce.....	25
Zelenina	27
Mléko, maso, vejce.....	29
Mléko a mléčné výrobky	30
Maso	35
Vejce	38
Sladkosti, tuky a oleje	43
Sladkosti.....	44
Tuky a oleje	50

Hokus pokus aneb zajímavé experimenty 55

1. Obiloviny a sluneční energie.....	56
2. Příprava müsli	57
3. Pečení a oxid uhličitý.....	58
4. Stanovení obsahu tuku v mléce.....	59
5. Separace kaseinových částeczek z mléka.....	60
6. Měření pH mléka a mléčných výrobků.....	61
7. Jak vyrobit lepidlo z mléka	62
8. Sójové mléko vlastní výroby	63
9. Měření hustoty mléka a mléčných výrobků	64
10. Maso a Coca-Cola	65
11. Důkaz uhličitánu vápenatého ve skořápce.....	66
12. Důkaz bílkovin v bílku	67
13. Vejce na moři	68
14. Barvení přírodními materiály	69
15. Reakce škrobu s jódem	70
16. Připravme si vlastní indikátor	71
17. Kyseliny v kuchyni	72
18. Připravme si vlastní „šumák“	73
19. Důkaz vitamínu C v ovoci a zelenině.....	74
20. Důkaz glukózy v ovoci.....	75
21. Příprava čokoládové zmrzliny	76
22. Složení jednotlivých druhů čokolád.....	77
23. Záhadná „ÉČKA“	78
24. Rostlinný tuk ze semínek.....	79
25. Rozpustnost různých tuků a olejů ve vodě.....	80
26. Rozpustnost oleje v různých rozpouštědlech	81
27. Žluknutí tuků	82

Literatura..... 83