

WSTĘP 6

SŁOWNICZEK 8

1 W KAŻDYM Z NAS JEST OCEAN 10

Plazma z głębin **12** • Cicha woda brzegi rwie **18** • Dlaczego lód nie tonie w wodzie?! **20** •
Uff, jak gorąco! Uff, jak gorąco! **24** • Kapitan woda – połączone siły wrzenia i zamarzania **28** •
Panna cukinia i wędrówki wody **30** • Jadłeś kiedyś skałę? **32** • Twarde fakty
o kranówce **36** • Kamienie mądrości: woda **41**

2 BEZ BIAŁKA NIE MA CIAŁKA 42

Francuz, Szwed i koniczyzna **44** • A C D E F G H I K L M N P Q R S T V W Y **46** •
Od aminokwasów do białka **50** • Reakcja na dziś: koagulacja **52** • Żegnajcie, siniaki
i rany! **54** • Minifabryki o maksimocy **58** • Kamienie mądrości: białka (proteiny) **63**

3 JEST TŁUSTO – JEST MEGA 64

Lipidy, czyli tłuszcze i ich krewniacy **66** • Jak nie w wodzie, to w czym? **68** • Wymieszać
niewymieszalne **70** • Reakcja na dziś: utlenianie **76** • Test kuchennego stołu **78** •
Tłuszcze omega są naprawdę mega! **82** • Czterej pancerni i tłuszcz **84** • Mmm... smaczne to! **88** •
Schabowy i fryteczeni **90** • Kamienie mądrości: lipidy (tłuszcze i krewniacy) **93**

4 SŁODKI ŚWIAT GIGANTÓW 94

Węglowodany, czyli cukry i ich przerośnięte towarzystwo **96** • Powrót polimerów **98** •
To całkiem proste... **100** • ...ale też złożone **102** • Nie taka skrobia straszna **104** • To nie koniec
świata gigantów! **106** • Reakcja dnia: fermentacja **110** • O rany, o retę: polimery, galarety **114** •
Przeżyjemy bez węglowodanów? **116** • Kamienie mądrości: węglowodany (słodkości i inne takie) **117**

5 SAME PYSZNOŚCI 118

Solony karmel – hit czy kit? **120** • Serduszek z keczupu **124** • Jadalne szkło **128** •
Rumiane mięsko na chrupkim chlebie **132** • Kamienie mądrości: najpyszniejsze
reakcje i procesy chemiczne **135**

PODSUMOWANIE 136