

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие научного редактора	9
Предисловие	11
ГЛАВА 1. «Всюду одна химия»: о пищевых добавках и Е-шках	17
1.1. Почему мы боимся химии и что такое хемофобия? ...	17
1.2. Химия — не царица всех наук, а изгой (и это обидно!)	18
1.3. Дигидрогена монооксид и прочие непристойные слова	21
1.4. А я не умру, если съем это?	22
1.5. Я ем только натуральное!	24
1.6. Почему нам должно быть неважно происхождение добавки?	28
1.7. Люди — очень осторожные создания (и боятся даже пальмы)	30
1.8. Почему нельзя совсем без пищевых добавок?	35
1.9. Краткая (и немного печальная) история пищевых добавок	39
1.10. Как проверяются на безопасность пищевые добавки	45
1.11. Почему добавка может быть разрешена в одной стране и запрещена в другой?	47
1.12. Списки опасных, запрещенных и сомнительных Е-шек	51
1.13. Грандиозная мистификация: Вильжюифский список	55
1.14. Зачем пищевые добавки кладут в нашу еду?	56

ГЛАВА 2. Цветная еда. Красители E100 — E199	60
2.1. Ликбез по пищевым красителям	60
2.2. Искусственные красители: ужасы и мифы	63
2.3. Пищевые красители вызывают гиперактивность у детей?!	67
2.4. Натуральные красители и сомнительная польза природы	70
2.5. E120. Кармин — тот самый краситель из жучков	74
2.6. E150. Сахарный колер. Безобидная карамель или опасная Е-шка?	78
2.7. E153. Уголь и модная черная еда	84
2.8. E160b. Зачем нам аннато в сыре?	86
2.9. E161d. Ликопин и сила помидора	88
2.10. E163. Антоцианы: и хочется, и колется	91
2.11. E171. Диоксид титана: леденящая душу история	93
ГЛАВА 3. Консерванты для мутантов. E200 — E299	98
3.1. Ликбез по консервантам	98
3.2. E200. Сорбиновая кислота и ее сын E202 — сорбат калия	104
3.3. E211. Бензоат натрия и штрафы для клюквы	108
3.4. E220. Диоксид серы и вино	112
3.5. E250. Что лучше, нитрит натрия или ботулотоксин?	116
3.6. E260. Уксуса не желаете?	119
3.7 E280 — E283. Пропионаты в моем хлебе!	121
3.8. Запрещенные консерванты и немного философских размышлений	124
3.9. Все равно хочу без консервантов!	127
ГЛАВА 4. Антиоксиданты и вечная молодость. E300 — E399	131
4.1. Ликбез по антиоксидантам	131
4.2. E300. Аскорбиновая кислота и скандальный витамин С	135
4.3. E315. Эриторбовая кислота и индийские страсти	139

4.4. E319, E320 и E321. Искусственные и подозрительные	141
4.5. E322. Сэр Лецитин (соевый и не только)	145
4.6. E330 — E333. Лимонная кислота вызывает рак?	147
4.7. E338 — E343 и E450 — E452. Фосфаты и светящаяся колбаса	150
ГЛАВА 5. Зато стабильно! Стабилизаторы и эмульгаторы E400 — E499	155
5.1. Ликбез по стабилизаторам	155
5.2. E401. Альгинат натрия и его волшебные свойства ...	156
5.3. E406. Агар — растительный аналог желатина	161
5.4. E407. Каррагинаны и мнимая канцерогенность	163
5.5. E412, E415. Камеди: гуаровая, ксантановая и иже с ними	166
5.6. E422. Не обижайте глицерин!	169
5.7. E435. Чем провинилось кокосовое молоко?	173
5.8. E440. Такой природный пектин	176
5.9. E476. Лже-лецитин и «ненастоящий» шоколад	178
ГЛАВА 6. Регуляторы кислотности и братва E500 — E599	181
6.1. Ликбез по шайке-лейке E500 — E599	181
6.2. E500. О да, сода!	182
6.3. E508 и E509. Сказка о Хлориде Кальция и брате его Хлориде Калия	187
6.4. E536. Цианистый яд в пищевой соли?!	191
6.5. E551. Диоксид кремния, или Многоликий Билли Миллиган	193
ГЛАВА 7. Усилители вкуса. E600 — E699	195
7.1. E621. Глутамат натрия	195
7.2. Не только глутамат — E626, E630, E640	203
ГЛАВА 8. Сладкая химия и — внезапно! — волосы	207
8.1. Чего ожидать от списка E900 — E999?	207
8.2. E920. Цистеин из человеческих волос	208

Оглавление

8.3. Ликбез по сладкой химии	210
8.4. E951. Аспартам и яды из него	213
8.5. E950, E952, E954, E955 — товарищи по несчастью ...	217
8.6. E968. Дынный сахар эритрит	224
8.7. E960. Стевия	227
8.8. E953. Изомальт	230
8.9. E420, E967. Сорбит и ксилит	232
8.10. Заменяем сахар сахаром?	236
ГЛАВА 9. ... и прочая «химия» — E1000 — E1999	239
9.1. E1400 — E1452. У вас крахмал модифицированный!	239
9.2. E1510. Реально опасная Е-шка? Этанол	245
9.3. E1520. Пропиленгликоль	248
ГЛАВА 10. Ароматизаторы	251
10.1. Ликбез по ароматизаторам	251
10.2. Жареное мясо и ваниль: когда искусственное лучше	255
ГЛАВА 11. О маркетинге и технологиях	258
11.1. Чистая этикетка	258
11.2. Битва века: ГОСТ против ТУ	260
11.3. Замороженная еда	262
Эпилог	265
Благодарности	266
Ссылки на источники	268
Алфавитный указатель	284