

Předmluva	7	Pastinák	69
1 Jak se nakládá zelenina pomocí mléčného kvašení?	11	Kořenová petržel	70
Biologický proces mléčného kvašení	11	Pórek	71
Zdravotní účinky	15	Ředkvičky	72
Nakládání pomocí mléčného kvašení – prastará konzervační metoda	17	Ředkev	73
2 Nakládání pomocí mléčného kvašení v praxi	21	Růžičková kapusta	75
Šest kroků při nakládání pomocí mléčného kvašení	21	Červená řepa	76
Nádoby	21	Červené zeli	77
Sůl	28	Celer (hlíznatý)	79
Voda	31	Celer (řapikatý)	80
Koření a aromatické přísady	31	Chřest	81
Kvasné kultury	33	Vodnice	81
Zatížení zeleniny	35	Rajčata	82
Teploty při kvašení a skladování	37	Zelená (nezralá) rajčata	84
Nepovedené kvašení	40	Topinambur	85
3 Vhodné druhy zeleniny	43	Bílé zeli	86
Květák	45	Kadeřávek	91
Fazole (keříčkové a tyčkové)	47	Cuketa	92
Brokolice	49	Cibule, cibule perllovka	93
Čínské zeli	50	Listy	94
Okurky, nakládačky, francouzské nakládané okurky	53	Česnek medvědí	95
Mrkev/karotka	56	Houby	96
Kedlubna	58	Ovoce	99
Tuřín	59	Šťáva	100
Česnek	60	4 K čemu se hodí zelenina nakládání pomocí mléčného kvašení?	103
Fenykl hlíznatý	61	Úprava mléčné kvašené zeleniny	103
Dýně	62	Saláty	105
Mangold	64	Saláty z kysaného zeli	109
Křen	66	Mléčné kvašené krémy	113
Paprika	67	Plněná čerstvá zelenina	115
Feferonky a chilli	68	Křehké sendviče	117
		Teplé pokrmy s mléčně kvašenou zeleninou	118
		Literatura	119