

OBSAH

ÚVODEM

- 7 *Katka Horáčková*: UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN, TRADICE A PERMAKULTURA
11 *Eva Hauserová*: MIKROBY UŽITEČNÉ A KONKURUJÍCÍ ČLOVĚKU

SKLADOVÁNÍ

- 17 *Alena Gajdušková*: SKLADOVÁNÍ POTRAVIN
22 *Simona Albrechtová*: SKLADUJTE JABLKA A HRUŠKY AŽ DO JARA

ZAVAŘOVÁNÍ

- 25 RECEPTY NA ZAVAŘOVÁNÍ OD PERMAKULTURISTEK
30 *Katka Horáčková*: ČATNÍ

NAKLÁDÁNÍ A KVAŠENÍ

- 32 *Alena Gajdušková*: NAKLÁDÁNÍ ZELENINY
34 *Katka Horáčková*: SESBÍRANÉ TIPY OD ČESKÝCH A FRANCOUZSKÝCH ZAHRADNÍKŮ
38 VELKÝ RECEPTÁŘ KVAŠENÍ
42 *Jan Kopřiva*: NEOBYČEJNÉ KIM-CHI

SUŠENÍ

- 46 *Katka Horáčková*: SUŠENÍ SLUNCEM
50 *Saša Vepřková*: TRADIČNÍ SUŠÁRNA OVOCE
54 *Simona Albrechtová*: NA NÁVŠTĚVĚ U „OBYČEJNÉHO PRACOVITÉHO BYLINÁŘE“

DALŠÍ UŽITEČNÉ NÁVODY

- 57 *Alena Gajdušková*: UCHOVÁVÁNÍ ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ BEZ ELEKTRICKÉ ENERGIE
65 *Alena Gajdušková*: DOPORUČENÉ TRVANLIVÉ POTRAVINY DO DOMÁCNOSTI

ÚVAHY, ROZHOVORY, FEJETONY...

- 67 *Rozhovor s Alenou Gajduškovou*: RÁDA EXPERIMENTUJI
70 *Alena Gajdušková*: PROČ NAŠE BABIČKY NEPOTŘEBOVALY KVÁSKOVÝ HOTEL
72 *Katka Horáčková*: AJURVÉDSKÉ OKÉNKO – TYPOLOGIE CHUTÍ A JEJICH PŮSOBENÍ
75 *Jitka Preusslerová*: BŘEZNOVÉ ČTENÍ PRO MILOVNÍKY JÍDLA

NA ZÁVĚR

- 76 RADY, TIPY, ROZUMY...
77 *Gabriela Marková*: COMPOST_ART
78 OBRAZOVÁ INSPIRACE