

OBSAH



Kvašení dříve a nyní 5

Dobré důvody	7
Přirozená proměna	8
Díky, milé bakterie	10

Pro každodenní život 13

Znalosti místo receptu	14
Jen tři přísady	16
Zavařovací sklenice, kruhadlo a další	20
Způsoby fermentace	22
Vyzrávání chuti	24
Intuitivní péče	26
Všechno důležité pro praxi	28

Jednoduché divoké kvašení 31

<i>Suchá fermentace zeleniny</i>	32
Bílé zelí s kurkumou	34
Červené zelí s broskvemi	36
Kadeřávek se žlutou řepou	38
Pikantní zelná směs	40
<i>Zelenina ve slaném nálevu</i>	42
Květák a brokolice	44
Mrkev a červená řepa	46
Ředkev, kedlubna a ředkvičky	48
Okurky	50
Cukety a papriky	52
Lilky a dýně	54
Rajčata	56
Růžičková kapusta a chřest	58
Fenykl, celer, pórek a cibule	60

Ovocné kvasy 62

Maliny, ostružiny a borůvky	64
Jahody	66
Jablka a hrušky	68
Broskve, švestky a meruňky	70
Třešně	72

#Pro udržitelnost

Fermentace bylin 74

Aromatický bylinný čaj	76
Fermentované pesto	78
<i>Sběr v přírodě</i>	80
Květy pampelišky	80
Houby	82
<i>Blahodárné kvasy</i>	84
Česnek	84
Jablečný ocet	86
Probiotické šťávy	88

Kvašení s vlastním startérem 91

<i>Fermentované ořechy</i>	92
Jahodový kešu jogurt	94
Ostružinovo-mandlový tvaroh	96
Bylinkový kešu krémový sýr	98
Mandlový kozí sýr	100
Arašídová ricotta	100

#Pro udržitelnost

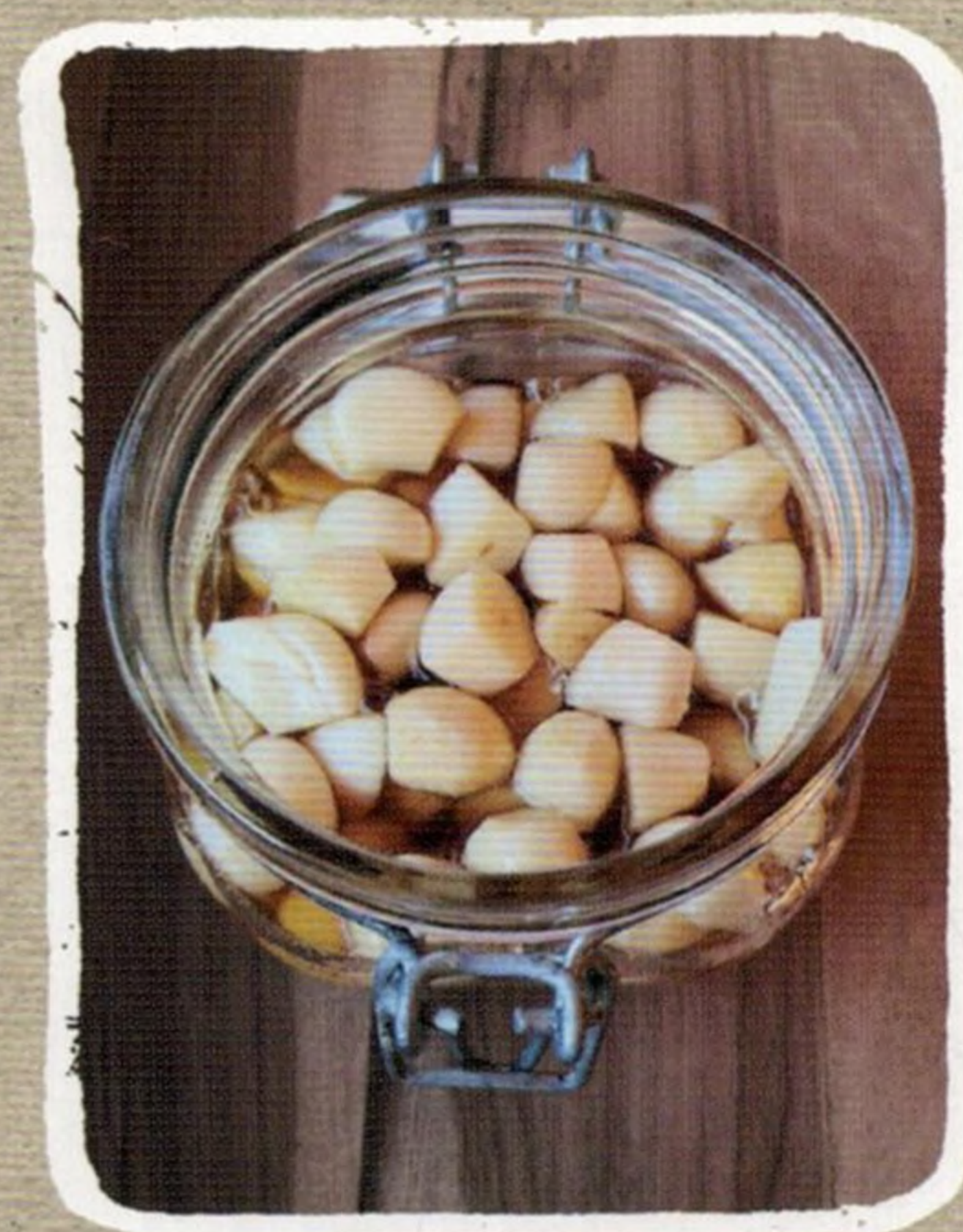
Ořechové bochánky 102

<i>Nápoje a pyré</i>	104
Ovocná sodovka	104
Kvašené pyré	106
<i>Fermentace obilovin</i>	108
Chléb s kyselinou mléčnou	108
Raw müsli tyčinky	110



Jak jíst fermentované potraviny? 113

Chuť a střevo	114
Jedinečné potěšení!	115
Další zpracování fermentovaných potravin	116
Sušení fermentovaných potravin	118



#Pro udržitelnost – informace 121

<i>Kalendář kvašení</i>	122
Rejstřík	124
O autorce	126

