

Boj, nebo symbióza	
Kvašení a antibiotika	6
Střevo je superschopné	
Nejčastější otázky fermentujícího začátečníka	12
Seznamte se	
Hrdinové menší než zrnko písku	16
Mléčné kvašení	
Vše začíná u mléka	20
Fermentace a obiloviny	
Nesmrtelný kvásek	34
Asijská tradice	
Sójové dobroty	40
Alkoholové kvašení	
Tekutá radost i lék	58
Riziková fermentace	
Když kvašení škodí	62