

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 PŮSOBNÍ*
 75 *Jitka Preusslerová: BŘEZNOVÉ ČTENÍ PRO MILOVNÍKY JÍDLA*

NA ZÁVĚR

- 76 RADY, TIPY, ROZUMY...
 77 *Gabriela Marková: COMPOST_ART*
 78 NOVINKY ZE SVĚTA PERMAKULTURY A OKOLÍ
 79 OBRAZOVÁ INSPIRACE