

- 4 Co má společného kysané zelí a pivo?  
5 Co je to fermentace?

## *Od kysaného zelí po kvašené okurky*

- 7 Nakládání do soli a mléčné kvašení

### **19 Nakládání potravin**

## *Delikátní ochucovací omáčky a octy*

- 24 Kečup, hořčice, salsa apod.

- 27 Ocet

### **30 Zdravé klíčky: microgreens**

## *To nejlepší ze sóji*

- 33 Od miso pasty až po tofu

## *Jogurt, kysaná smetana, sýr a další*

- 39 Domácí výroba mléčných produktů

- 41 Kysané mléko a jogurt

- 45 Smetana a máslo

### **48 Ochucené máslo**

- 50 Přepuštěné máslo

- 52 Sýr z vlastní kuchyně

### **65 Jak chutně zhodnotit zbytky sýra**

## *To nejlepší z uzenin*

- 72 Chutná syrová uzenina

- 81 Šťavnatá šunka

### **88 Corned Beef a „maso k snídani“**

## *Chutné pečivo*

- 91 Domácí výroba kvasinek

- 93 Pečení z kvasnic

- 98 Pečení z kvásku

## *V láhvi a ve sklenici*

- 102 Zdravé nápoje na uhašení žízně

- 103 Mošt, ovocná vína a další

- 111 Vaření piva

### **121 Obilné mléko**

## *Příloha*

- 124 Rychlý rejstřík receptů