

# 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 PRACOVITĚHO 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 NOVINKY ZE SVĚTA PERMAKULTURY A OKOLÍ  
 79 OBRAZOVÁ INSPIRACE