

Obsah

Předmluva (od Sally Fallonové)	9
Poděkování	12
Úvod: Kulturní souvislosti - pěstění fermentačního fetiše	15
KAPITOLA 1: Rehabilitace živých kultur	21
KAPITOLA 2: Teorie kultur	31
KAPITOLA 3: Homogenizace kultur	39
KAPITOLA 4: Zacházení s kulturami	49
KAPITOLA 5: Nakládaná zelenina	60
KAPITOLA 6: Fermentované luštěniny	89
KAPITOLA 7: Kysané mléčné produkty a jejich veganské alternativy	111
KAPITOLA 8: Chléb a placky	137
KAPITOLA 9: Fermentované obilné kaše a nápoje	162
KAPITOLA 10: Vína (včetně medoviny, cideru a zázvorového piva)	182
KAPITOLA 11: Pivo	204
KAPITOLA 12: Octy	218
KAPITOLA 13: Kulturní reinkarnace	228

Poznámky	235
Použitá literatura	243
Seznam receptů	248
O autorovi	253
Napsali o Síle přírodní fermentace	254