

Obsah

Úvod	4
1. Význam a historie probiotických salátů	7
Dvacet důvodů pro domácí výrobu probiotických salátů	8
Bez domácí výroby to (zatím) nepůjde	11
Historie fermentace (nejen) zeleniny	14
2. Zeměpisný exkurz po světě probiotických salátů	21
KOREA: Kimčchi – jednička mezi saláty	22
JAPONSKO: Tsukemono – barevné hrátky na talíři	29
EVROPA: Probiotické saláty našeho kontinentu	33
OSTATNÍ SVĚT: Probiotické saláty ve všech koutech	38
3. Mikrosvět probiotických kultur a fermentace	49
Metody fermentace zeleniny	50
Proč fermentovat raději bez soli	55
Co se děje během fermentace zeleniny	59
Tři skupiny fermentačních bakterií	64
Ovlivňování přítomnosti mikroorganismů	67
Jak nejlépe zabydlet probiotika v našich střevech	71
Probiotické kultury a jejich vlastnosti	74
Když se dílo nezdaří	82
4. Fermentace a výživa	85
ENZYMY: Dvojitá dávka dobří baterky	86
Organické kyseliny v probiotických salátech	92
Vitaminy, minerální a další živiny v probiotických salátech	96
Syrová strava uzdravuje, vařená jen udržuje naživu	104
Fermentací proti antiživinám a toxinům	107
5. Suroviny probiotických salátů	109
Základní, vedlejší a dochucovací suroviny probiotických salátů	110
6. Probiotické saláty v praxi	139
Recepty na probiotické saláty	140
Subjektivní žebříček nejlepších probiotických salátů	147
Závěr	149
Použitá a doporučená literatura	151
O autorovi	155