

# Obsah

Jak se vyznat v knize	13
Jak začít fermentovat	15
Význam receptových ikoněk	16
Úvod do mikrobiomu	18
Jsme ekosystém s miliardy obyvatel	18
Menu pro zdravý mikrobiom	18
Základní pojmy	20
Fermentace	26
<b>KVAŠENÁ ZELENINA</b>	<b>38</b>
Zelné pickles s mrkví a zázvorem	44
„Nahaté“ bílé kimči	45
Ředkev „nažluto“	46
Tradiční kimči	48
Okurky kvašáky	49
Řepové pickles s anýzem	51
Kysané zelí	52
Rychle kvašené zelí s kapií	53
Křehké sušenky z kimči	55
Poctivá zelňačka s tempehem	56
Kimči cizrnová omeleta	57
<b>KVÁSEK</b>	<b>59</b>
Chléb celožitná cihlička	71
Kváskový knäckebröt	72
Kváskové Honzovy buchty	74
Jablečný štrúdl	76
Kvásková vánočka nebo mazanec	77
Kváskový flapjack	79
Kvásková granola	80
Bezlepkový jablečnomakový závin	83
Chléb bezlepková cihlička	85
Rychlochléb bez mouky z celých zrn	87
Kváskové trdelníky	90
Cizrnová pizza z kváskového těsta	91
Japonský sladký melonpan	92
Cereální rohlíky	95

<b>TEMPEH</b>	<b>97</b>
Sójový tempeh	102
Čočkový tempeh	104
Trikolora tempeh	105
Steak z tempehu s pepřovou omáčkou a americkými brambory	107
Pouliční kapsalon	109
Tempehové prsty se šťouchačkami	110
Zeleninová korma s ananasem a tempehem	111
Smetanové kari špaldoto s tempehem	112
Tempehová gyros miska s rýží a mango-tahini dresinkem	114
Sábdží s brokolicí a tempehem	115
Tempehový tacos salát	116
Těstoviny s boloňskou omáčkou a tempehem	118
Tempehový guláš s kváskovým chlebem	119
Tempehové kung-pao s quinoou	120
Kari polévka s tempehem a rýžovými nudlemi	121
Tempehová tikka masala s plackami	122
Tempeh na sladkokyselo s rýží	124
<b>MISO PASTA</b>	<b>127</b>
Ultra rychlé čočkové shiro miso	132
Sójové miso aka	134
Cizrnové shiro miso	136
Miso polévka se zeleninou a těstovinou	139
Mrkvový superhummus	140
Tofu naložené v miso pastě	141
Suši s fermentovanými náplněmi	142
Krémová mrkvovo-zázvorová omáčka s nudlemi	144
Miso slaný karamel	145
<b>JOGURT</b>	<b>147</b>
Kešu-jáhlový termix	152
Tropický kokosovo-ovesný pudink	152
Sójový jogurt	154
Mandlový jogurt	155
Kokosová mléčná rýže	156
Odlehčená jogurtová majonéza	158
Indický chléb naan z jogurtu	159
Sójový „tvaroh“	160
Proteinový makovec se švestkami	161

Nudlový salát s kari dipem	162
Osvěžující mangový nápoj lassí	164
Česnekové bramborové plátky s jogurtovým dipem	165
Kešu-jogurtová mozzarella	166
Indický dýňovo-bramborový kotlík	168
Roztékající se uzená gouda	169
Indický jogurtový dip raita	171

## **PROBIOTICKÉ POMAZÁNKY A SÝRY** **172**

Obilný sýr chudých	172
Semínková pomazánka	175
Křenová pomazánka	175
Mandlový sýr „feta“	177
Fermentovaný dip á la hummus	178
Mazací sýr s kimči	180

## **AMASAKÉ** **181**

Jáhlové amasaké	185
Rýžové amasaké	185
Zimní zázvorový amasaké drink	188
Amasaké probiotický krém	188
Snídaňová kaše	189

## **KVAŠENÉ NÁPOJE** **191**

Rejuvelac	192
Zázvorové pivo	194
Ovocný kvas z chleba	195
Kvásková limonáda	197
Kombucha	199
Jun kombucha	200
Jablečný ocet	201
Vodní tibi kefír	203
Ořechový kefír	204
Oxymel	206

## **ZÁVĚR** **207**