

POZNÁMKA REDAKCE K ČESKÉMU VYDÁNÍ	9
ÚVOD K ČESKÉMU VYDÁNÍ	10
KAPITOLA 8: Kvašení obilovin a hlíz	13
Zakořeněné vzorce	14
Namáčení obilovin	21
Klíčení	22
<i>Rejuvelac</i>	23
Kaše	23
Kvašená ovesná kaše	24
Polenta	26
<i>Atole Agrio</i>	27
Prosná kaše	28
Čiroková kaše	29
Rýžová kaše <i>konží/čchou</i>	30
Kaše ze starého chleba	30
Bramborová kaše	31
<i>Poi</i>	31
Kasava (juka)	33
Jihoamerické maniokové chleby	36
Kvašení brambor	36
Kvásek: jak ho založit a pečovat o něj	37
Placky/palačinky	44
Kváskový chléb	46
Kyselá žitná kaše (<i>žur</i>)	48
Sierra rýže	49
<i>Hoppers/Appam</i>	50
<i>Kišk a Keckek el Fouqara</i>	53
Kvašení obilovin společně s ostatními potravinami	54
Kvašení zbytků obilovin (a hlíz)	55
Možné problémy při fermentaci obilovin	55

KAPITOLA 9: Kvašení piva a dalších alkoholických nápojů na bázi obilí 59

Divoká piva	60
Tesgüino	63
Čirokové pivo.....	67
Merissa (súdánské pivo z praženého čiroku)	71
Asijská rýžová piva	77
Základní recept na rýžové pivo	78
Makgeolli se sladkými bramborami	81
Tongba z prosa	83
Sake	84
Sladování ječmene	87
Základní recept na nefiltrované pivo z ječného sladu	89
Manioková a bramborová piva	90
Nad rámec chmelu: piva s bylinami a rostlinnými přísadami	92
Destilace	95

KAPITOLA 10: Pěstování plísňových kultur 99

Inkubační komory na pěstování plísní	102
Výroba tempehu	106
Vaření s tempehem	112
Množení spor tempehu	114
Výroba kóždy	120
Amazake	124
Plísňové kultury z rostlinných zdrojů	127
Možné problémy při práci s plísňovými kulturami	131

KAPITOLA 11: Kvašení luštěnin, semen a ořechů 135

Sýry, másla a mléka z kvašených semen a ořechů	136
Žaludy	137
Kokosový olej	138
Fermentace kakaa, kávy a vanilky	139
Spontánní fermentace luštěnin	140
Idli/Dosa/Dhokla/Khaman	141
Acarajé (afro-brazílské smažené placky z černoookých fazolí)	143

Sójové boby	145
Miso	148
Využití misa	155
Sójová omáčka	157
Fermentované černé fazolky: hamanattó a tou-čch'	160
<i>Nattó</i>	162
<i>Dawadawa</i> a další západoafrická dochucovadla z fermentovaných semen	165
Fermentace tofu	168
Možné problémy při práci s plísňovými kulturami	170

KAPITOLA 12: Fermentace masa, ryb a vajec ...173

Sušení, solení, uzení a staření	175
Základy suchého zrání	178
Zrání ve slaném nálevu: solené hovězí maso a jazyk	181
Sušené salámy	183
Rybí omáčka	192
Nakládané ryby	194
Kvašení ryb s obilovinami	197
Filipínský <i>burong isda</i> a <i>balao-balao</i>	197
Japonské <i>nare zuši</i>	200
Fermentace ryb a masa v syrovátce, kysaném zelí a kimčchi	202
Kvašení vajec	205
Olej z tresčích jater	206
Zakopávání ryb a masa	207
Spontánní fermentace masa	210
Etické otázky ohledně masa a ryb	211

KAPITOLA 13: Úvahy o fermentaci

a podnikání	215
Konzistentní výsledky	216
První kroky	220
Velkovýroba	223
Pravidla, regulace a licence	227
Obchodní modely: drobné zemědělství, diverzifikace a specializace	234

KAPITOLA 14: Fermentace mimo svět

potravin	241
Zemědělství	241
Čištění přírody a bioremediace	253
Nakládání s odpady	256
Likvidace lidských ostatků	259
Vlákna a stavitelství	260
Výroba energie	267
Využití fermentace v lékařství	270
Využití fermentace v péči o pleť a aromaterapii	272
Fermentace a umění	274
DOSLOV: MANIFEST KULTURNÍHO OBROZENÍ	277
BAREVNÁ PŘÍLOHA	281
SLOVNÍČEK POJMŮ	289
POZNÁMKA K DOPORUČENÝM ZDROJŮM	293
DOPORUČENÉ ZDROJE A LITERATURA	296
SEZNAM CITACÍ	306
REJSTŘÍK	329