OBSAH

POZNÁMKA REDAKCE K ČESKÉMU VYDÁNÍ 11

ÚVOD K ČESKÉMU VYDÁNÍ 12

PODĚKOVÁNÍ 15

ÚVOD K ANGLICKÉMU VYDÁNÍ 18

PŘEDMLUVA 21

KAPITOLA 1: Fermentace a koevoluce 31

Bakterie: Naši předkové a koevoluční spojenci 31
Kvašená kultura 36
Fermentace a koevoluce 42
Kvašení jako živel 44
Válka proti bakteriím 45
Jak pěstovat biofilní povědomí 47

KAPITOLA 2: Praktické přínosy fermentace 51

Konzervace pomocí kvašení a její meze 51
Zdravotní přínosy fermentace 56
Fermentace a úspora energie 70
Neobyčejné zkvašené chutě 71

KAPITOLA 3: Základní pojmy a vybavení 77

Substráty a mikrobiální komunity 77
Rozdíl mezi divokým kvašením a izolovanými kulturami 78
Selektivní prostředí 80
Vývoj mikrobiálních komunit a ekologická sukcese 82
Čistota a sterilizace 83
Křížová kontaminace 85
Voda 85
Sůl 87
Tma a světlo 89
Nádoby na fermentaci 89

Zavařovací sklenice 91
Kvašení v hrnci 92
Poklice na hrnce 95
Různé druhy a tvary hrnců 96
Kovové nádoby 97
Plastové nádoby 97
Dřevěné nádoby 99
Canoa 100
Tykve a jiné plody používané jako nádoby 100
Proutěné koše 101
Kvašení v jámě 101
Speciální nádoby na kvašení 103
Krouhače na zeleninu 104
Hmoždíře a tloučky 104
Nádoby na výrobu alkoholu a kvasné zátky 105
Přečerpávání a stáčení 106
Lahve a jejich plnění 107
Hustoměry 109
Teploměry 110
Moštovače a lisy na ovoce 110
Mlýnky na obilí 111
Napařovače 111
Inkubátory 112
Staření v chladu 113
Termostaty 114
Štítky a popisovače 114

KAPITOLA 4: Proměna cukru na alkohol: medoviny, vína a cidery 117

Kvasinky 119
Základní medovina 121
Medovina s rostlinnými výtažky: *T'ej a baälche* 123
Ovocné a květinové medoviny 126
Suchá a sladká medovina 128
Metoda nekonečného startéru 130
Bylinné medoviny 130
Víno z hroznů 134

Cider a perry 136
Domácí vína na bázi cukru 139
Alkoholické nápoje z jiných koncentrovaných sladidel 140
Kvašené ovocné saláty 140
Fermentovaná rostlinná míza 141
Sycení alkoholických nápojů 144
Záhadné zdroje alkoholu 145
Možné problémy při fermentaci alkoholu 146

KAPITOLA 5: Kvašená zelenina (a taky nějaké to ovoce) 151
Bakterie mléčného kvašení 152
Vitamín C a fermentovaná zelenina 154
Základy kraut-čchi 154
Krájení 155
Sůl: Solení na sucho a slaný nálev 156
Drcení a mačkání zeleniny (či máčení ve slaném nálevu) 158
Pěchování 158
Jak dlouho nechat zeleninu kvasit? 159
Povrchové plísně a kvasinky 162
Které druhy zeleniny lze zkvasit? 164
Koření 169
Kysané zelí 170
Kimčchi 172
Čínské metody nakládání 176
Indická nakládaná zelenina 178
Kvašení pálivých omáček, čalamád, salsy, čatní a dalších ochucovadel 180
Himálajské kvašené pochutiny – *gundruk a sinki* 181
Tipy na kvašení zeleniny bez soli 181
Slaný nálev 183
Kyselé okurky 187
Houby ve slaném nálevu 190
Olivy ve slaném nálevu 192
Nakládané fazolky 193
Mléčné kvašení ovoce 195
Kawal 198

Kvašení zeleniny s různými startéry 199
Nápoje z kvašené zeleniny: řepný a salátový kvas, šťáva z kysaného zelí, *kanji* a *şalgam suyu* 203
Cukemono aneb japonské metody fermentace 205
Vaření s kvašenou zeleninou 211
Lafet (fermentované čajové lístky) 211
Možné problémy při fermentaci zeleniny 212

KAPITOLA 6: Osvěžující kvašené limonády.... 217
Sycení 218
Zázvorové pivo s divokým startérem 221
Kvas 223
Tepache a aluá 225
Mabí/Mauby 226
Vodní kefír (neboli *Tibicos*) 228
Syrovátka jako startér 234
Kořenové pivo 235
Pru 236
Sweet potato fly 237
Vynalézavé příchutě limonád 238
Smreka 240
Noni 241
Kombucha: všelék, nebo hrozba? 242
Výroba kombuchy 246
Kombuchové bonbony: *Nata* 251
Jun 252
Ocet 253
Shrub 255
Možné problémy při fermentaci nápojů 255

KAPITOLA 7: Fermentace mléka 259
Syrové mléko: mikrobiologie a politika 262
Základní recept na kysané mléko 264
Jogurt 265
Kefír 273
Viili 277
Další mléčné kultury 279

Mléčné kultury rostlinného původu 281
Crème fraîche, máslo a podmáslí 283
Syrovátka 284
Sýr 285
Tradiční farmářské sýry a mlékárenský průmysl 289
Rostlinná mléka, jogurty a sýry 291
Možné problémy při fermentaci mléka 293

BAREVNÁ PŘÍLOHA 297

SLOVNÍČEK POJMŮ 305

POZNÁMKA K DOPORUČENÝM ZDROJŮM 309

DOPORUČENÉ ZDROJE A LITERATURA 312

SEZNAM CITACÍ 321

REJSTŘÍK 345