

Obsah

Ještě než začneme str. 11

Předmluva str. 13

PEČUJEME O SVÉ ZDRAVÍ str. 19

Různé typy
kvašení str. 27

Potřebné vybavení str. 32

Zelenina str. 36

Ovoce, cukr a med str. 74

MLÉKA ŽIVOČIŠNÁ, mléka rostlinná str. 102

CEREÁLIE A LUŠTĚNINY str. 114

Copak máme dobrého? str. 152

Kde si obstarat podivné věci str. 194

Rejstřík receptů str. 197

Poděkování str. 199