

Obsah

Poděkování.....	10
Věnování.....	11
Úvod.....	12
Kvašení.....	12
Mléčné kvašení.....	13
Názvosloví.....	13
Proč kvasíme zeleninu?.....	16
Doplňuje vařené jídlo.....	16
Podporuje trávení.....	17
Posiluje přirozenou obranyschopnost.....	17
Prodlužuje životnost.....	18
Jak si udržet prospěšné mikroorganismy v zažívání.....	20
Pohádka o Janíčkovi.....	20
1. Jíst dostatek vlákniny.....	21
2. Zařadit kvašenou zeleninu.....	22
3. Pořádně se hýbat.....	23
4. Omezit nežádoucí potraviny.....	23
Jak kvasit úspěšně a chutně.....	24
Druhy mléčně kvašené zeleniny.....	24
Plánování.....	25
Čistota.....	25
Hladina.....	26
Teplota a časy kvašení.....	26
Prostředí.....	28
Ladíme chutě.....	28
Dobrého pomálu.....	29
Vybíráme suroviny.....	32
Zelenina.....	32
Sůl a slané přísady.....	34
Voda.....	36
Koření a byliny.....	36

Nádoby a pomůcky.....	38
5 úkolů nádob na kvašení.....	38
Kameninový hrnec.....	40
Zavařovací sklenice.....	42
Lis na zeleninu.....	44
Ostatní pomůcky do kuchyně.....	44
Kvašení ve vlastní šťávě.....	46
Nakládání do zeláku.....	46
Nakládání do sklenic.....	50
Zelí s kmínem.....	52
Zelí s mrkví.....	53
Zelí s červenou řepou.....	53
Zelí s jablky.....	54
Zelí s křenem.....	54
Zelí s koprem.....	55
Zelí s česnekem.....	55
Zelí s čili kousky.....	55
Zelí s ředkvičkami.....	56
Zelí s brusinkami.....	56
Zelí s jalovcem.....	56
Červené zelí.....	57
Zelí s bobkovým listem.....	57
Zelí s hořčičným semínkem.....	57
Kimči základní.....	58
Dětské kimči.....	59
Papriky plněné zelím.....	60
Česnek se solí.....	61
Mrkev s cibulí.....	61
Topinambury s kmínem.....	62
Topinambury pálivé.....	62
Červená řepa s křenem.....	63
Kvašení v nálevu.....	64
Základní postup přípravy.....	64

Slaný nálev.....	66
Ume nálev.....	66
Šoju nebo tamari nálev.....	67
Kvašáky – kvašené okurky.....	68
Kvašené celé ředkvičky.....	69
Barevná mozaika ve slaném nálevu.....	70
Zamilované kedlubny.....	70
Barevná mozaika v ume nálevu.....	71
Daikon s mrkví v ume.....	71
Měsíčky cibule v šoju.....	72
Česnek v sójové omáče.....	72
Mrkev s hráškem.....	73
Paličky mladého česneku.....	73
Pálivá čalamáda.....	74
Kořeněná rajčata.....	75
Červená řepa s cibulí.....	76
Kvašení v barevném nálevu.....	78
Nálev žlutý, červený, zelený.....	78
Květák žlutý, červený, zelený,	80
Kvašení bleskové.....	82
Postup přípravy bleskových salátů.....	82
Ředkvičkové plátky v umeoctu.....	83
Daikonové pásy v umeoctu.....	84
Ředkvičky kvašené s umeboši.....	85
Čínské zelí po japonsku.....	85
Kvašení v tamari a jablečném octu.....	86
Kvašení v sójové omáče a jablečném moštu.....	86
Kvašené hořčičné listy.....	87
Bobovo pickles.....	88
Vodnice s kombu.....	89
Kvašení s moukou.....	90
Základní postup kvašení s moukou.....	90
Kimči pokročilé.....	94

Bílé kimči.....	95
Další kombinace na kimči.....	96
Kvašení bez soli.....	98
Rozdílný způsob.....	98
Kvašení v nálevu bez soli.....	99
Čínské zelí s cibulí bez soli.....	100
Kvašení s misem.....	102
Zelenina pokrytá misem.....	102
Lahůdková cibulka v misu.....	103
Česnek v misu.....	103
Zázvor v misu.....	103
Kořenová zelenina v misu.....	103
Zelenina ve vlastní šťávě s misem.....	104
Tofu v misu.....	104
Kvašení s ovocem.....	106
Zelí s ostružinami.....	106
Zelí s jablky.....	106
Květák s borůvkami.....	106
Kvašené dřenky ala umebošky a umeocet.....	107
Kvašení v otrubách.....	108
Nádoba.....	108
O surovinách.....	108
Suroviny.....	109
Postup.....	110
Energie kvašené zeleniny.....	116
Použité zdroje a literatura.....	118