

# Obsah

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

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Nádoby a pomůcky.....</b>         | <b>38</b> |
| 5 úkolů nádob na kvašení.....        | 38        |
| Kameninový hrnec.....                | 40        |
| Zavařovací sklenice.....             | 42        |
| Lis na zeleninu.....                 | 44        |
| Ostatní pomůcky do kuchyně.....      | 44        |
| <b>Kvašení ve vlastní šťávě.....</b> | <b>46</b> |
| 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        |
| <b>Kvašení v nálevu.....</b>         | <b>64</b> |
| 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        |
| <b>Kvašení v barevném nálevu.....</b>         | <b>78</b> |
| Nálev žlutý, červený, zelený.....             | 78        |
| Květák žlutý, červený, zelený, .....          | 80        |
| <b>Kvašení bleskové.....</b>                  | <b>82</b> |
| 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        |
| <b>Kvašení s moukou.....</b>                  | <b>90</b> |
| Základní postup kvašení s moukou.....         | 90        |
| Kimči pokročilé.....                          | 94        |

|  |            |
|--|------------|
| Bílé kimči.....                            | 95         |
| Další kombinace na kimči.....              | 96         |
| <b>Kvašení bez soli.....</b>               | <b>98</b>  |
| Rozdílný způsob.....                       | 98         |
| Kvašení v nálevu bez soli.....             | 99         |
| Čínské zelí s cibulí bez soli.....         | 100        |
| <b>Kvašení s misem.....</b>                | <b>102</b> |
| 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        |
| <b>Kvašení s ovocem.....</b>               | <b>106</b> |
| Zelí s ostružinami.....                    | 106        |
| Zelí s jablky.....                         | 106        |
| Květák s borůvkami.....                    | 106        |
| Kvašené dřenky ala umebošky a umeocet..... | 107        |
| <b>Kvašení v otrubách.....</b>             | <b>108</b> |
| Nádoba.....                                | 108        |
| O surovinách.....                          | 108        |
| Suroviny.....                              | 109        |
| Postup.....                                | 110        |
| <b>Energie kvašené zeleniny.....</b>       | <b>116</b> |
| <b>Použité zdroje a literatura.....</b>    | <b>118</b> |