

OBSAH

ÚVODEM

- 5 *Katka Horáčková* UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN, TRADICE A PERMAKULTURA
9 *Eva Hauserová* MIKROBY UŽITEČNÉ A KONKURUJÍCÍ ČLOVĚKU

SKLADOVÁNÍ

- 15 *Alena Gajdušková* SKLADOVÁNÍ POTRAVIN
20 *Simona Albrechtová* SKLADUJTE JABLKA A HRUŠKY AŽ DO JARA

ZAVAŘOVÁNÍ

- 23 RECEPTY NA ZAVAŘOVÁNÍ OD PERMAKULTURISTEK
28 *Katka Horáčková* CHUTNEY

NAKLÁDÁNÍ A KVAŠENÍ

- 30 *Alena Gajdušková* NAKLÁDÁNÍ ZELENINY
32 *Katka Horáčková* SESBÍRANÉ TIPY OD ČESKÝCH A FRANCOUZSKÝCH ZAHRADNÍKŮ
36 VELKÝ RECEPTÁŘ KVAŠENÍ
40 *Jan Kopřiva* NEOBYČEJNÉ KIMCHI

SUŠENÍ

- 44 *Katka Horáčková* SUŠENÍ SLUNCEM
48 *Saša Vepřysková* TRADIČNÍ SUŠÁRNA OVOCE
52 *Simona Albrechtová* NA NÁVŠTĚVĚ U „OBYČEJNÉHO PRACOVITÉHO BYLINÁŘE“

DALŠÍ UŽITEČNÉ NÁVODY

- 55 *Alena Gajdušková* UCHOVÁVÁNÍ ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ BEZ ELEKTRICKÉ ENERGIE
63 *Alena Gajdušková* DOPORUČENÉ TRVANLIVÉ POTRAVINY DO DOMÁCNOSTI

ÚVAHY, ROZHOVORY, FEJETONY...

- 65 *Rozhovor s Alenou Gajduškovou* RÁDA EXPERIMENTUJI
68 *Alena Gajdušková* PROČ NAŠE BABIČKY NEPOTŘEBOVALY KVÁSKOVÝ HOTEL
70 *Katka Horáčková* AJURVÉDSKÉ OKÉNKO – TYPOLOGIE CHUTÍ A JEJICH PŮSOBENÍ
73 *Jitka Preusslerová* BŘEZNOVÉ ČTENÍ PRO MILOVNÍKY JÍDLA

NA ZÁVĚR

- 74 RADY, TIPY, ROZUMY...
75 *Gabriela Juchelková* KOMIX: COMPOST ART
76 Novinky ze světa permakultury
77 OBRAZOVÁ INSPIRACE