

# Obsah

---

Kultury, jídlo, myšlenky .....	7
Proč kvasit .....	11
Patero pro začátečníky .....	17

## Základní principy domácí fermentace / 20

---

Kvašení není vaření aneb recepty jsou na prdlačku .....	21
Svatí volumetristé versus vážení .....	22
Čistota - půl zdraví (a bohužel jen půl fermentace) .....	22
Fermentace - co je to? .....	23
Naši úhlavní spojenci .....	24
Sůl, nízké pH a absence kyslíku - svatá trojice bezpečí .....	25
Hlavně bez vzduchu! .....	26
Zkažené versus zkvašené .....	29
Nejčastější potíže s kvašením .....	30
Bezpečnost fermentovaných potravin .....	35
Potřebné vybavení .....	41

## Trojí čtení k zamyšlení / 50

---

Probiotický elixír zdraví .....	51
Hostina pro bakterie .....	59
Jak to dostat do dětí .....	67

## Návody na výrobu fermentů / 78

---

### ZELENINA .....

Kvašená zelenina ve vlastní šťávě .....	79
Tradiční staročeské kysané zelí v malém .....	81
Variety kysaného zelí .....	83
Německé zelí s vínem a jalovcem .....	84
Zlaté zelí .....	84
Curtido .....	85
Pikantní paprikové zelí .....	85
Zelí na kyselici .....	86
Kvašené zelné listy .....	86
Vrstvené zelí s jeřabinami a švestkami .....	87
Jiná zelenina kysaná ve vlastní šťávě .....	89
Ředkvové pickles .....	89
Zlatý tuřín, ředkev či kedlubny .....	89
Celer s jablky .....	90
Kari mrkev .....	90
Fenykl s citronem .....	90
Kysaná nať .....	91
Okurkový relish .....	91
Bylinky na zimu .....	91
Zelenina kvašená v láku .....	93
Nejkřupavější rychlokvašky .....	93
Kořeněné kvašáky na celou zimu .....	94
Zelenina pod svíčkovou .....	94
Giardiniera - sezónní zelenina v láku .....	96
Kvašený česnek .....	97
Torši - tuřín s řepou .....	99
Kvašený zelený hrášek .....	99
Kvašená jižanská kukuřice .....	101
Plněné kvašené papriky .....	101



Zeleninové kvasy .....	103
Řepný kvas .....	103
Batátový fly – kvas .....	104
Mrkvový kvas se zázvorem, kurkumou a pomerančovou šťávou .....	104
Okurkový kvas s fenyklem a citronem .....	104
Kanji – indický kvas z černé mrkve .....	106
Bylinkový kvas s ředkvi .....	106
Zelenina kvašená jinými způsoby .....	109
Kimčchi .....	109
Kimčchi pasta .....	109
Kimčchi z pekingského zelí .....	111
Nakládaná cibule v kombuše .....	112
Tofu nakládané v misu .....	113
Zelenina nakládaná v misu .....	114
Žloutek v misu .....	114
Zelenina nakládaná v kyselém mléce .....	114
Mrkev v kyselém mléce .....	116
Základ na chlodnik .....	116
<b>KVAŠENÉ OBILOVINY .....</b>	<b>118</b>
Prokvašené vločky .....	119
Kvašené obilí .....	121
Kišk .....	122
Kvásky na polévky .....	123
Východoevropský žurek .....	123
Balkánský bors .....	123
<b>MLÉČNÉ FERMENTY .....</b>	<b>125</b>
Mléčný kefir .....	127
Zakysaná smetana .....	129
Jogurty .....	130
Nejogurty viili a filmjölkk bez inkubátoru .....	134
Tvaroh .....	135
<b>LUŠTĚNINY .....</b>	<b>138</b>
Tempeh .....	143
Miso .....	147

<b>HOUBY .....</b>	<b>156</b>
Mléčně fermentované houby .....	156
Fermentovaná houbová omáčka .....	158
Chorošoju .....	158
<b>OCHUCOVADLA .....</b>	<b>161</b>
Polévkové koření .....	161
Ajvar .....	162
Čínská chilli pasta k rychlému použití .....	162
Sriracha .....	163
Kvašené citrony .....	165
Chilli olej .....	167
Řepa s křenem .....	169
Salsa verde .....	169
Plnotučná hořčice .....	170
Kremžská hořčice .....	170
Dijonská hořčice .....	170
<b>NÁPOJE .....</b>	<b>171</b>
Vodní kefir čili TIBI .....	175
Kombucha .....	180
Zázvorové pivo .....	187
Zázvorovka nadivoko .....	187
Zázvorovka s droždím nebo vinařskými kvasnicemi .....	190
Zázvorovka s laktobacilovými kulturami .....	190
Ocet .....	191
Ovocný sirup neboli shrub (šrab) .....	195
Nápoje kvašené nadivoko .....	197
Jednoduchý chlebový kvas .....	197
Jarní limonáda .....	199
Podzimní limonáda .....	199
Zimní limonáda .....	199
Tmavý, mléčně kvašený sladový kvas .....	201



SNÍDANĚ .....	203	Chlodnik .....	235
Vločky přes noc .....	205	Veganský boršč .....	237
Obilné kaše – nasladko i naslano .....	207	LEHKÁ JÍDLA .....	238
Chleba s něčím .....	208	Brambory s tvarohem .....	238
Budapeštská pomazánka neboli rozhuda ...	210	Fazolový salát s misem a tahinovým	
Posypka na všechno .....	210	dressingem .....	238
Hráškový toast s křupavou pučálkou .....	211	Čočkový salát s kvašeným celerem .....	239
Anglická snídaně .....	213	Zelňáky .....	241
Fazole v rajčatové šťávě .....	213	Kimčáky .....	243
Velká anglická snídaně .....	214	Korejská namáčecí omáčka.....	243
SVAČINY .....	215	Misky hojnosti .....	245
Hummus a jiné pomazánky .....	215	Středomořská miska s kiškem .....	245
Tahina .....	215	Středoevropská miska .....	247
Hummus .....	216	Středoamerická miska .....	248
Sendviče .....	219	Lavaš s bramborem a jiné zavinutosti .....	249
Tempehové pastrami .....	219	Celozrnný lavaš .....	249
Švédské sendviče smørrebrød .....	220	Jeralma jumurta .....	251
Lassi a jiné výživné nápoje .....	221	Salát širazi .....	251
Lehký ajran do horkých dní či k pálivému		Rajčatový salát panzanella s kysaným tofu ..	252
jídlu .....	221	Rajčatový dál z červené čočky .....	253
Borůvkový superšejk .....	223	Květákový mozeček .....	255
POLÉVKY .....	225	Vaječná smaženka s vlákninou	
Nejjednodušší instantní polévka .....	225	a polévkovým kořením .....	256
Základní zeleninový krém s misem .....	226	Bramborový salát .....	257
Kyselica .....	227	Lehký bramborový salát s kvašenými	
Kiškovka .....	227	ředkvičkami .....	257
Zelňačka jako řemen .....	229	Bramborový salát s fenyklem a kvašenými	
Jednoduchá obdoba polského žurku		citrony .....	257
z chlebového kvasu .....	231	Kimčchi bramborový salát .....	258
Rumunská ciorba .....	232	Bramborový salát s kvašenou kořenovou	
Nudlová polévka s vegetou a lahůdkovým		zeleninou .....	258
droždím .....	233	Bramborový salát s červenou řepou .....	259
Kyselá polévka ze zeleninového láku .....	234	Pohankové galettky .....	261
Studená polévka z kysaného ovsa .....	234	HLAVNÍ JÍDLA .....	262
		Pilafy všeho druhu .....	262
		Čočka s rýží .....	262
		Středoevropská verze – kočičí tanec .....	263



Orientální verze – khičří .....	265
Latinsko-americká varianta – fazole s rýží a curtidem .....	266
Šoulet s kysaným zelím a tempehem .....	266
Máslová pohanka s houbami .....	267
Pilaf z kvašeného ovsa s kari kořením .....	267
Turecký pilaf s bulgurem nebo kvašenou pšenicí .....	269
Sójová sekaná s lepenicí .....	270
Miso sójový granulát .....	270
Sekaná .....	271
Čočkové karbanátky .....	273
Kimčchi guláš – kimčchi džigé .....	275
Kvašená svíčková s vysokovlákninovým karlovarským knedlíkem .....	276
Variace na zeleninové kokosové kari .....	278
Pečený celer .....	279
Tempehové rozlitané ptáčky .....	279
Holubky – plněné kvašené zelné listy .....	281
Tempehový segedín .....	283
Canederli – pohankové knedlíky .....	284
Odpalované máslové nočky z kvašených jáhel .....	284
<b>SLANÉ DOBROTY .....</b>	<b>285</b>
Pučálka a jiné křupavé luštěniny .....	285
Pučálka a pražmo .....	287
Dipy a jiné namáčecí omáčky .....	288
Základní tvarohový dip .....	288
Dip z miso tofu .....	288
Dip z kvašeného hrášku .....	289
Pkhali z kvašené řepy a vlašských ořechů .....	289
Kimčchi dip .....	289
Krekry z kvašeného obilí .....	290
Semínkový knäckebröt .....	290
Paštika z miso tofu .....	291
Luštěninová paštika s tofu .....	292
Tempehová slanina .....	293
Nakládání kišk .....	295

<b>SLADKÉ DOBROTY .....</b>	<b>297</b>
Kváskové vafle či lívance .....	297
Ovesné flummery .....	299
Litá buchta z kysané řepy .....	301
Kefírová panna cotta .....	303
Slovník .....	304

Zuzana Ouhrabková je autorem receptů na stranách:  
79-123, 161-165, 169-170, 197, 203-225, 227,  
232, 235-237, 238-251, 257-261, 262-284,  
285-291, 293-295, 297-303, 304

Vláďa Sojka je autorem textů a receptů na stranách:  
7-77, 125-158, 167, 175-195, 199-201, 226, 229,  
231, 233-234, 252-253, 255-256, 292, 304

Fotografie © Lucia Švorcová: str. 4-5, 10, 82, 95, 98,  
102, 105, 107-108, 110-112, 115, 117, 118, 120, 122,  
124, 131-132, 136, 142, 146, 160, 164, 166-168,  
172, 174, 179, 181, 188, 196, 198, 204, 206, 209,  
211-212, 217, 218, 222, 224, 228, 230, 235, 240,  
242, 244, 246, 250, 259, 260, 264, 268, 272, 274,  
277, 280, 282, 286, 291, 293-294, 296-298, 300,  
311-312

Fotografie © Vláďa Sojka: str. 27-28, 31, 39-40, 44,  
46, 48, 83, 92, 99, 100, 113, 128, 139, 141, 151, 153,  
159, 163, 178, 184, 192, 200, 233, 236, 252-253

Fotografie © iStock: obálka/Nataliia Mysak, str. 34/  
Olga Peshkova, 76/Halfpoint, 80/ollo, 262/lenazap,  
285/bit245, 302/Vladislav Chusov