

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

Z E L E N I N A	79
Kvašená zelenina ve vlastní šťávě	79
Tradiční staročeské kysané zelí v malém	81
Varianty 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
KVAŠENÉ OBILOVINY	118
Prokvašené vločky	119
Kvašené obilí	121
Kišk	122
Kvásky na polévky	123
Východoevropský žurek	123
Balkánský bors̄	123
MLÉČNÉ FERMENTY	125
Mléčný kefír	127
Zakysaná smetana	129
Jogurty	130
Nejogurty viili a filmjölkk bez inkubátoru	134
Tvaroh	135
LUŠTĚNINY	138
Tempeh	143
Miso	147

H O U B Y	156
Mléčně fermentované houby	156
Fermentovaná houbová omáčka	158
Chorošoju	158
O C H U C O V A D L A	161
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
N Á P O J E	171
Vodní kefír 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
Vločky přes noc	205
Obilné kaše - nasladko i naslano	207
Chleba s něčím	208
Budapeštská pomazánka neboli rozhuda ...	210
Posypka na všechno	210
Hráškový toast s křupavou pučálkou	211
Anglická snídaneň	213
Fazole v rajčatové šťávě	213
Velká anglická snídaneň	214
SVAČINY	215
Hummus a jiné pomazánky	215
Tahina	215
Hummus	216
Sendviče	219
Tempehové pastrami	219
Švédské sendviče smørrebrød	220
Lassi a jiné výživné nápoje	221
Lehký ajran do horkých dní či k pálivému jídlu	221
Borůvkový superšejk	223
POLÉVKY	225
Nejjednodušší instantní polévka	225
Základní zeleninový krém s misem	226
Kyselica	227
Kiškovka	227
Zelňačka jako řemen	229
Jednoduchá obdoba polského žurku z chlebového kvasu	231
Rumunská ciorba	232
Nudlová polévka s vegetou a lahůdkovým droždím	233
Kyselá polévka ze zeleninového láku	234
Studená polévka z kysaného ovsa	234

Chlodnik	235
Veganský boršč	237
LEHKÁ JÍDLA	238
Brambory s tvarohem	238
Fazolový salát s misem a tahinovým dressingem	238
Čočkový salát s kvašeným celerem	239
Zelňáky	241
Kimčáky	243
Korejská namáčecí omáčka	243
Misky hojnosti	245
Středomořská miska s kiškem	245
Středoevropská miska	247
Středoamerická miska	248
Lavaš s bramborem a jiné zavinutosti	249
Celozrnný lavaš	249
Jeralma jumurta	251
Salát širazi	251
Rajčatový salát panzanella s kysaným tofu ..	252
Rajčatový dál z červené čočky	253
Květákový mozeček	255
Vaječná smaženka s vlákninou a polévkovým kořením	256
Bramborový salát	257
Lehký bramborový salát s kvašenými ředkvičkami	257
Bramborový salát s fenyklem a kvašenými citrony	257
Kimčchi bramborový salát	258
Bramborový salát s kvašenou kořenovou zeleninou	258
Bramborový salát s červenou řepou	259
Pohankové galettky	261
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
SLANÉ DOBROTÝ	285
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
Nakládáný kišk	295

SLADKÉ DOBROTÝ	297
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