

Obsah

Předmluva k druhému vydání	6
Variace kvašené zeleniny z mnoha jazyků	9
Úvod	11
1. Význam a historie probiotických salátů	14
Dvacet důvodů pro domácí výrobu probiotických salátů	15
Bez domácí výroby to (zatím) většinou nejde	18
Historie fermentace (nejen) zeleniny	22
2. Zeměpisný exkurz po světě probiotických salátů	30
KOREA: Kimčchi – jednička mezi saláty	31
JAPONSKO: Tsukemono – barevné hrátky na talíři	38
EVROPA: Probiotické saláty našeho kontinentu	42
OSTATNÍ SVĚT: Probiotické saláty ve všech koutech	47
3. Mikrosvět probiotických kultur a fermentace	58
Metody fermentace zeleniny	59
Proč fermentovat raději bez soli	64
Co se děje během fermentace zeleniny	68
Tři skupiny fermentačních bakterií	73
Ovlivňování přítomnosti mikroorganismů aneb Jak zeleninu fermentovat a nezkažit	76
Jak nejlépe zabydlet probiotika v našich střevech	80
Probiotické kultury a jejich vlastnosti	83
Když se dílo nezdaří	91
4. Fermentace a výživa	94
ENZYMY: Dvojitá dávka dobří baterky	95
Organické kyseliny v probiotických salátech	101
Vitaminy, minerální a další živiny v probiotických salátech	105
Syrová strava uzdravuje, vařená jen udržuje naživu	115
Fermentací proti antiživinám a toxinům	118

5. Suroviny probiotických salátů	120
Základní, vedlejší a dochucovací suroviny probiotických salátů	121
1. Zelenina a ovoce.....	121
2. Mořské řasy a suchozemské divoké rostliny	135
3. Koření a další dochucovadla	141
4. Med jako fermentační médium.....	148
6. Probiotické saláty v praxi.....	150
Recepty na probiotické saláty	151
Subjektivní žebříček nejlepších probiotických salátů	169
Závěr	171
Použitá a doporučená literatura.....	174
Několik doporučených zahraničních internetových stránek	177
O autorovi.....	179