

WSTĘP	11
ROZDZIAŁ 1: NAUKOWE SPOJRZENIE NA FERMENTACJĘ	22
ROZDZIAŁ 2: CZY MOŻEMY ŻYĆ 120 LAT?	34
O długowieczności, kiszonkach i szczęściu z lekarzem Krzysztofem Majdyło	
ROZDZIAŁ 3: OCET, ŻOŁĄDEK I SPÓŁKA	48
czyli jak odpowiednie zakwaszenie wpływa na nasz organizm	
ROZDZIAŁ 4: NIEZBĘDNIK DOMOWEJ FERMENTACJI	56
czyli od czego zacząć	

WIOSNA

Zakwas z buraków	76
Wytrawny toast na zdrowie!	
Kimchi, czyli co?	80
Kiszona kapusta z Dalekiego Wschodu	
Kiszone cytryny	84
<i>Last minute</i> do Marakeszu	
Ogórki kiszone z miodem lipowym	88
Słodko-kwaśny romans	
Biała rzodkiew w kurkumie	92
Złote krążki z imbirem	
Kiszone domowe shiitake	96
Żywy dowód na to, że wszystko można kisić	
Zakwas jabłkowy z imbirem	100
Stary jak świat pomysł na izotonik	
Małosolne nowalijki	104
Kto pierwszy, ten lepszy!	
Ekspresowe kiszone kielki rzodkiewki	108
Naturalne <i>superfoods</i>	
Ocet jabłkowy	112
Eliksir rzymskich wojowników	
Różowy kalafior z buraczkami	118
Najlepszy przyjaciel humusu	
Pelustka	122
Jak marynowane płatki kwiatów	
Fuczki – placki z kiszoną kapustą	126
Kresowy <i>comfort food</i>	

LATO

Kombucha truskawkowa	132
Szampan z japońskimi korzeniami	
Idealne ogórki małosolne	140
Sen nocy letniej	
Chłodnik z ogórków małosolnych z młodymi ziemniakami	144
Babcia woła na obiad!	
Kiszone młode cebulki i młody czosnek	148
Białe złoto z warzywniaka	
Kiszone papryczki jalapeño	152
Letnia paella z bobem	156
Rendez-vous z kiszoną cytryną	
Młoda kapustka krótko kiszona	160
Najlepiej smakuje jedzona palcami	
Różowy ocet	164
To, co najlepsze z truskawek	
Kiszone buraczki ćwikłowe	168
Pa kimchi	172
Kiszonka z zielonej cebulki	
Kiszone papryczki	176
Domowy sos tabasco	
Fasolka szparagowa w tempurze z zakwasu buraczanego	180
Frytki Barbie od Antoniny Kolo	
Majonez koreański	184
Kolejne wcielenie kimchi	

JESIEŃ

Korzenny oxymel	190
Antybiotyk bez recepty	
Ziółowy winegret	196
który podkręci każdą sałatkę	
Kiszona kapusta z marchewką i kminkiem	200
Soczyskie i obficie	
Chrupiące kiszone rzodkiewki	204
Doskonale ogórki	208
Kiszony obiekt pożądania	

Kimchi buraczkowe	212
Nowe wcielenie buraka z imbirem i czosnkiem	
Winogrona kiszane ze śliwkami	216
Miłość do kiszenia ci wszystko wybaczy	
Kaszotto gryczane z borowikami i kimchi	220
Kiszzone pomidory	224
Esencja szczęścia	
Pomidorowa z podkiszonych pomidorów	228
Remake włoskiego klasyka	
Pajda z roślinnym smalczykiem i kiszonymi warzywami	232

ZIMA

Ona temu winna	240
czyli soczysta kapusta czerwona z jabłkiem	
Pieczony camembert z kiszonymi burakami w miodzie	244
Jak wykorzystać buraki z zakwasu w nurecie <i>less waste</i>	
Chutney z kiszzonego chrzanu z miodem	248
Kwas chlebowy z suszoną morelą	252
Wiecznie żywy napój	
Kremowy serek roślinny z kiszonych nerkowców	256
Zakwas owsiano-ryżowy na chleb od Misy Mocy	260
Bezglutenowy chleb gryczany od Misy Mocy	264
Kiszony topinambur	266
Złoto, które czeka tuż pod ziemią	
Żytni zakwas	270
Solidna baza dobrej zupy	
Sycący żurek z chrzanowym chutneyem i grzybami	274
Koreańska wersja kapuśniaku	278
czyli rozgrzewająca zupa kimchi	
Napar do poduszki z kiszoną cytryną, miodem i jałowcem	282

ZAKOŃCZENIE I PODZIĘKOWANIA	289
------------------------------------	-----

BIBLIOGRAFIA	297
---------------------	-----

INDEKS	298
---------------	-----