

Spis treści



Przedmowa	15
Podziękowania	19
Wstęp	23
Rozdział 1. Fermentacja jako siła koewolucyjna	33
* Bakterie: nasi przodkowie i partnerzy koewolucyjni	33
Fermentacja i kultura	39
Fermentacja i koewolucja	44
Fermentacja jako zjawisko naturalne	46
Wojna przeciwko bakteriom	47
Kultywowanie świadomości biofilicznej	49
Rozdział 2. Praktyczne korzyści płynące z fermentacji	53
Korzyści i ograniczenia procesu fermentacji	54
Korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania żywności sfermentowanej	59
Fermentacja jako strategia oszczędzania energii	73
Niezwykłe smaki fermentacji	74
Rozdział 3. Podstawowe koncepcje i wyposażenie	79
Substraty i społeczności bakteryjne	79
Dzika fermentacja kontra hodowle bakteryjne	80
Środowiska selektywne	82
Ewolucja i sukcesja społeczności	84
Czystość i sterylizacja	85

Zanieczyszczenie krzyżowe	86
Woda	87
Sól	88
Ciemność i światło słoneczne	91
Naczynia do fermentacji	91
Słoiki	92
Garnek	94
Pokrywki do garnków	97
Różne rodzaje garnków	98
Naczynia metalowe	99
Pojemniki plastikowe	99
Naczynia drewniane	101
<i>Canoa</i>	102
Kalabasy i inne owoce jako naczynia do fermentacji	102
Kosze	103
Fermentacja w jamach	104
Wyciskarki	106
Szatkownice do warzyw	106
Narzędzia do ubijania	106
Naczynia do produkcji alkoholu i zawory	107
Lewary wodne i obciąg	108
Butelki i butelkowanie	109
Hydrometry	111
Termometry	112
Prasy do jabłek i winogron	112
Młynki do zboża	113
Parowary	113
Komory inkubacyjne	114
Komory dojrzewalnicze	115
Regulatory temperatury	115
Taśma maskująca i markery	116

Rozdział 4. Fermentacja alkoholowa: miód, wino i cydr . . . 119

Drożdże	121
Miód pitny	123
Roślinne dodatki do miodu: tedź i baälche	126
Miody owocowe i kwiatowe	128
Prosta i krótka fermentacja kontra alkohol wytrawny i leżakowanie ...	130
Starter ciągły	131
Eliksir miodowo-ziołowy	132
Wino z winogron	136
Cydr i perry	138

Owocowe wina na bazie cukru	141
Napoje alkoholowe na bazie innych skoncentrowanych substancji słodzących	142
Salatki ze sfermentowanych owoców	143
Fermentacja soków roślinnych	144
Gazowane napoje alkoholowe	147
Dziedzictwo mieszanych źródeł	148
Problemy	149

Rozdział 5. Fermentowane warzywa (i owoce) 153

Bakterie kwasu mlekowego	154
Witamina C i fermentowane warzywa	156
Podstawy <i>kraut-chi</i>	156
Siekanie	157
Sól – solenie na sucho kontra solanka	158
Ubijanie lub wyciskanie warzyw (albo moczenie w solance)	160
Pakowanie	160
Jak długo fermentować?	161
Pleśń i drożdże	163
Które warzywa można fermentować?	166
Przyprawy	170
Kapusta kiszona	171
Kimchi	173
Chińskie kiszonki	177
Hinduskie kiszenie	179
Ostre sosy, relisz, salsa i inne dodatki	180
Himalajskie dania <i>gundruk</i> i <i>sinki</i>	181
Informacje dotyczące fermentowania warzyw bez użycia soli	182
Solanka	183
Ogórki kiszone	187
Grzyby w solance	190
Oliwki w zalewie	192
Marynowana fasolka szparagowa	193
Fermentacja mlekowa w owocach	194
<i>Kawal</i>	198
Dodawanie kultur starterowych do fermentacji warzywnej	199
Płynne formy fermentacji warzywnej: kwas buraczany i kapuściany, sok z kapusty, <i>kaanji</i> i <i>şalgam suyu</i>	202
Tsukemono: japońskie kiszonki	204
Gotowanie warzyw fermentowanych	209
Laphet (fermentowane liście herbaty)	210
Problemy	211

Rozdział 6. Fermentowane kwaśne napoje tonizujące 215

Karbonizacja	217
Piwo imbirowe ze starterem <i>ginger bug</i>	219
Kwas chlebowy	221
<i>Tepache</i> i <i>aluá</i>	223
<i>Mabí</i> (<i>mauby</i>)	224
Kefir wodny (<i>Tibicos</i>)	226
Serwatka jako starter	231
Piwa korzenne	232
<i>Pru</i>	234
<i>Sweet potato fly</i>	235
Nowe smaki	236
Smreka	237
Noni (morwa indyjska)	239
Kombucza: panaceum czy zagrożenie?	240
Przyrządzanie kombuczy	243
Cukierki z kombuczy: <i>nata</i>	249
<i>Jun</i>	250
Ocet	250
<i>Shrub</i>	252
Problemy	253

Rozdział 7. Fermentowanie mleka 257

Surowe mleko: mikrobiologia i polityka	260
Ukwaszanie mleka	262
Jogurt	263
Kefir	270
<i>Viili</i>	275
Inne kultury mleczarskie	277
Roślinne początki kultur mleczarskich	279
<i>Crème fraîche</i> , masło i maślanka	280
Serwatka	281
Ser	283
Serowarstwo przemysłowe kontra wiejskie	286
Mleko, jogurt i sery roślinne	288
Problemy	290

Rozdział 8. Fermentowanie ziaren zbóż i bulw 293

Schematy	294
Moczenie ziaren	302

Kiełkowanie	303
<i>Rejuvelac</i>	304
Kasza	304
Fermentowana owsianka	305
Grysik/polenta	306
<i>Atole agrio</i>	308
Kasza jaglana	309
Kasza z sorgo	309
<i>Congee</i> z ryżu	310
Kasza z chleba	311
Kasza ziemniaczana	311
<i>Poi</i>	311
Maniok	313
Południowoamerykański chleb z manioku	316
Fermentowanie ziemniaków	316
Zakwas: przygotowanie i konserwacja	317
Podpłomyki/placki	324
Chleb na zakwasie	325
Kwaśna zupa z mąki żytniej (żur)	327
Ryż sierra	329
Hopper/ <i>Appam</i>	330
Kiszk i <i>Keckek el Fouqara</i>	332
Fermentowanie ziaren zbóż z innymi rodzajami pożywienia	333
Fermentowanie resztek ziaren (i bulw)	334
Problemy	334

Rozdział 9. Fermentacja piwa i innych napojów alkoholowych na bazie ziaren zbóż. 337

Piwa na dzikich drożdżach	338
<i>Tesguino</i>	341
Piwo z sorgo	345
<i>Merissa</i> (sudańskie piwo z prażonego sorgo)	348
Azjatyckie piwa ryżowe	354
Podstawowe piwo ryżowe	355
<i>Makgeolli</i> z batatów	358
<i>Tongba</i> z prosa	359
<i>Sake</i>	361
Słodowanie jęczmienia	363
Naturalnie mętne piwo jęczmienne	366
Piwo z manioku lub ziemniaków	367
Nie tylko chmiel: piwo z innymi ziołami i dodatkami roślinnymi	369
Destylacja	372

Rozdział 10. Hodowanie kultur pleśni. 375

Komory inkubacyjne do hodowania pleśni	378
Tempeh	382
Gotowanie z tempeh	389
Hodowanie zarodników tempeh	389
<i>Koji</i>	396
<i>Amazaké</i>	399
Roślinne źródła kultur pleśni	402
Problemy	406

Rozdział 11. Fermentowanie fasoli, nasion i orzechów 411

Sery, pasztety i mleko z fermentowanych nasion lub/oraz orzechów	412
Żołędzie.	413
Olej kokosowy	415
Fermentacja kakaowca, kawy i wanilii	415
Spontaniczna fermentacja roślin strączkowych.	417
<i>Idli/dosa/dhokla/khaman</i>	417
<i>Acarajé</i> (afro-brazylijskie placki z fermentowanej fasoli czarne oczko)	419
<i>Nasiona soi</i>	421
<i>Miso</i>	424
Zastosowania miso.	428
Sos sojowy.	431
Fermentowane nuggetsy sojowe: <i>hamanatto</i> i <i>douchi</i>	434
<i>Natto</i>	436
<i>Dawadawa</i> i podobne afrykańskie fermentowane dodatki do potraw	439
Fermentowanie tofu	441
Problemy	443

Rozdział 12. Fermentacja mięsa, ryb i jaj 446

Suszenie, solenie, wędzenie i peklowanie.	449
Podstawy peklowania na sucho	452
Solankowanie: wołowina i ozór wołowy peklowane w solance	455
Kiełbasy peklowane na sucho.	457
Sos rybny	465
Marynowane ryby	467
Fermentowanie ryb z ziarnami zbóż	469
Filipińskie dania <i>burong isda</i> i <i>balao-balao</i>	470
Japońskie <i>nare zushi</i>	472
Fermentowanie ryb i mięsa w serwatce, kiszzonej kapuście i kimchi	474
Fermentowanie jaj	477
Olej z wątroby dorsza	478

Zakopywanie mięsa i ryb	479
Mięso przefermentowane	482
Etyczny wymiar fermentacji mięsa i ryb.	483

Rozdział 13. Uwagi dotyczące przedsiębiorstw 487

Utrzymanie stałej jakości i smaku produktów	488
Pierwsze kroki	492
Zwiększanie skali produkcji	495
Przepisy, regulacje i licencje	498
Różne modele biznesowe: przedsiębiorstwa wiejskie, dywersyfikacja i specjalizacja	504

Rozdział 14. Zastosowania fermentacji niezwiązane z pożywieniem 509

Rolnictwo	509
Bioremediacja	520
Gospodarka odpadami	523
Utylizacja zwłok	526
Sztuka tekstylna i materiały budowlane	527
Produkcja energii	534
Lecznicze zastosowania fermentacji	537
Fermentacja na potrzeby pielęgnacji ciała i aromaterapii	538
Sztuka z wykorzystaniem fermentacji	540

Epilog. Manifest zwolennika odrodzenia kulturowego 543

Źródła	547
Słowniczek pojęć	561
Informacje o przypisach	567
Wykaz ważniejszych pozycji bibliograficznych	570
Przypisy	577
Indeks	605