

Spis treści

Dlaczego fermentacja ... 11

CZĘŚĆ 1

Pierwsze kroki

PODSTAWY FERMENTACJI

— 14 —

ROZDZIAŁ 1	Powrót do przeszłości: fermentacja warzyw jako metoda konserwacji żywności.....	19
ROZDZIAŁ 2	Wewnętrzne życie kiszonek: naukowe podstawy fermentacji warzyw	23
ROZDZIAŁ 3	Garnki i spółka: wyposażenie miłośnika fermentacji	31

CZĘŚĆ 2

Podstawy

KISZONA KAPUSTA, DODATKI DO POTRAW, OGÓRKI I KIMCHI

— 48 —

ROZDZIAŁ 4	Kiszona kapusta.....	53
ROZDZIAŁ 5	Dodatki: odmiany kiszonej kapusty	65
ROZDZIAŁ 6	Kiszenie w solance	77
ROZDZIAŁ 7	Jak przygotować kimchi – podstawy	87
ROZDZIAŁ 8	Kwestie praktyczne: przechowywanie i problemy	95

CZĘŚĆ 3

W garnku

FERMENTACJA WARZYW OD A DO Z

— 102 —

Warzywa i zioła ogrodowe 109

<i>Bakłażan</i> , 109	<i>Kalafior</i> , 156	<i>Pachnotka zwyczajna</i> , 212
<i>Batat</i> , 111	<i>Kalarepa</i> , 160	<i>Papryka</i> , 215
<i>Bazylia</i> , 113	<i>Kapusta biała i włoska</i> , 162	<i>Pasternak</i> , 221
<i>Botwina</i> , 116	<i>Kapusta chińska (pak choi)</i> , 171	<i>Pędy czosnku</i> , 223
<i>Brokuł</i> , 117	<i>Kapusta czerwona</i> , 174	<i>Pietruszka</i> , 225
<i>Brukiew</i> , 117	<i>Kapusta pastewna</i> , 176	<i>Pomidor</i> , 226
<i>Brukselka</i> , 119	<i>Kapusta pekińska lub chińska</i> , 177	<i>Por</i> , 228
<i>Burak</i> , 120	<i>Kapusta sitowata</i> , 184	<i>Rabarbar</i> , 233
<i>Cebula</i> , 128	<i>Kłębian kątowny (jicama)</i> , 185	<i>Rukola</i> , 235
<i>Cebula dymka</i> , 132	<i>Kolendra</i> , 187	<i>Rzepa</i> , 236
<i>Chrzan</i> , 133	<i>Koper włoski (fenkuł)</i> , 190	<i>Rzepa naciowa</i> , 239
<i>Cukinia i inne rodzaje kabaczków</i> , 136	<i>Kukurydza</i> , 193	<i>Rzodkiew</i> , 240
<i>Cykoria sałatowa</i> , 139	<i>Kurkuma</i> , 194	<i>Seler korzeniowy</i> , 243
<i>Czosnek</i> , 140	<i>Liście winogron</i> , 197	<i>Seler naciowy</i> , 245
<i>Dynia</i> , 142	<i>Łopian</i> , 198	<i>Solanka komarowa</i> , 247
<i>Endywia eskariola</i> , 146	<i>Marchew</i> , 200	<i>Szparagi</i> , 249
<i>Fasolka zielona</i> , 148	<i>Miechunka pomidorowa</i> , 203	<i>Szpinak</i> , 251
<i>Groszek</i> , 151	<i> Ogórek</i> , 204	<i>Topinambur</i> , 254
<i>Grzyby</i> , 154	<i>Okra</i> , 210	

Warzywa dziko rosnące	258
-----------------------------	-----

Dziki czosnek, 256

Mniszek lekarski

Pokrzywa, 263

Komosa, 260

(kwiaty, liście i korzenie), 261

Rukiew wodna, 264

Owoce	266
-------------	-----

Jabłko, 266

Owoce cytrusowe, 268

Żurawina, 272

CZĘŚĆ 4

Na talerzu

— 276 —

ROZDZIAŁ 9 Śniadanie: kultura dla odważnych	281
ROZDZIAŁ 10 Przekąski: kiszonki to samo zdrowie	291
ROZDZIAŁ 11 Lunch: fermentacja na wynos	301
ROZDZIAŁ 12 Happy Hour: fermentowane koktajle	323
ROZDZIAŁ 13 Kolacja: solanka na wieczór	329
ROZDZIAŁ 14 Deser: czy aby na pewno?	349

Dodatek: nalot – dobry, zły i brzydki ... 356

Źródła ... 360

Bibliografia ... 364

Podziękowania ... 367