

WSTĘP 7

Solanka 16

WARZYWA tradycyjnie i w nowych aranżacjach ^ 17

Ogórkowy klasyk 18

Ogórki kiszane z miodem 19

Ogórkowe ćwiartki z miodem i mieloną gorczycą 19

Ogórki kiszane na ostro 20

Ogórki małosolne 21

Klasyczna kapusta kiszona 22

Młoda kapusta kiszona z marchwią 23

Młoda kapusta z bakalią 23

Kapusta z burakami i rodzynekami 24

Kapusta z porem i selerem 25

Kapusta kiszona z żurawiną 26

Główki kapusty czerwonej z czosnkiem 27

Kapusta czerwona z jabłkami 28

Kapusta włoska kiszona z jabłkami, pomidorkami i ogórkami 29

Kapusta włoska kiszona z papryką 30

WARZYWA I GRZYBY nowe wyzwania 31

Korzeń selera z papryczką 32 Seler naciowy z czosnkiem 33

Bób kiszony z gorczycą 34 *

Kiszona papryka 35

Papryka kiszona z serwatką 36 j

Kiszane wstążki marchwi 37

Poczwórnie czerwona kapusta 38

Kapusta czerwona z imbirem i cynamonem 39

Kiszane buraki 40

Buraki kiszane w mleczku kokosowym 41

Kiszony kalafior z burakami 42

Kiszony kalafior z kocanką 42

Kiszony patison 43

Patisony w żółtym curry 43

Kiszony czosnek 44

Kiszony topinambur 45

Bakłażan kiszony po marokańsku 46 Rzodkiewki kiszane z cząbrem 47

Pieprzne rzodkiewki w kefirze 47

Rzodkiewki z imbirem i miodem 48 Kiszone zielone pomidory 49

Pomidory w kefirze 50

Kiszone pomidory z majerankiem i czarną gorczycą 51 .

Pomidory kiszane z goździkami 52

Kiszone pomidory koktajlowe z kwiatami cynii 53

Kiszone zielone pomidory z kwiatami aksamitki 54

Botwina fermentowana w maślanie 55

Botwina w solance z cynamonem 56

Kiszona zielona fasolka szparagowa 57

Fasolka szparagowa z czerwonym curry 58

Mieszanka warzyw z perłowymi cebulkami 59

Kimchi tradycyjne 61

Kiszane kiełki 62

Nitki cukinii 64
Dyń z tymiankiem 65
Korzenna dyń z anyżkiem 66
Kiszony szczaw 68
Rzepa w stylu azjatyckim 69
Kiszona brukselka 70
Kiszona czerwona cebula 71
Kiszone szalotki z estragonem 73
Czerwona cebula z czerwonym miso 74
Kiszony pasternak 75
Rzodkiew biała 75
Marchewka z natką pietruszki 76
Kiszona czarna marchew
z czosnkiem i nasionami kolendry 77
Kiszona żółta marchew 78
Czerwona kapusta pekińska orientalnie 79
Koper wioski 80
Kiszony szpinak 81
Kalarepa z chrzanem 83
Korzenny rabarbar kiszony w miodzie 84
Kiszony seler naciowy z anyżem 85
Seler naciowy kiszony w maślanie 86
Seler naciowy kiszony w zakwasie z buraków 87
Kiszony wężymord 88
Kiszone łodygi brokułów 89
Kiszone kurki 90
Kiszone grzyby z jogurtem 91
Kiszone opieńki 92
OWOCE 93
Korzenne kiszone gruszki 94
Kiszone gruszki Nashi 95
Gruszki kiszone w mleczku kokosowym
z czosnkiem 96
Jabłka kiszone z wiśniami 97
Kiszone jabłka 99
Jabłka z miodem i pomarańczą 100
Kiszone dzikie jabłka w herbacie
z kwiatami dzikiej róży i peperoncini 101
Kiszone cytryny z wędzoną solą 102
Kiszone cytryny po marokańsku 103
Żurawina z jałowcem 104
Pigwa z kardamonem i goździkami 105
Kiszone śliwki 106
Kiszone śliwki węgierki z winogronami 107
Pomarańcze chili 108
Kiszone melony 109
Skóra arbuza marynowana w occie jabłkowym
z chili, imbirem i goździkami 110
Kiszone suszone figi z orzechami włoskimi i kardamonem
Chutney z nektarynek 112
DO PICIA 113

Ananasowe tepache 114
Zakwas buraczany 115
Zakwasy wielowarzywne 116
Kwas chlebowy 117
Rejuvelac 118
Kombucza w wersji klasycznej 120
Kawowa kombucza 122
Kombucza limonkowo-tymiankowa 125
Kefir wodny klasycznie 126
Kokosowy kefir wodny 128
Cydr jabłkowy z kefirem wodnym 129
Domowe ginger ale 130
Imbirowy starter ginger bug 133
Fermentowana oranżada malinowa 134
Probiotyczne maliny 135
Fermentowany napój limonkowo-imbirowy 136
JOGURTY, KEFIRY. SERKI 137
Jogurt kokosowy 138
Śmietana kokosowa 139
Kefir sojowy 140
Migdałowy jogurt do picia 141
Śmietana migdałowa 143
Jogurt z nerkowców 144
Serek migdałowo-kokosowy 145
Krem z kaszy jaglanej 146
Domowy jogurt z mleka 148
Domowy kefir na grzybku tybetańskim 149
Twarożek ze słonecznika i nerkowców 150
FERMENTOWANE DODATKI 151
Żytni zakwas na żurek 152
Ocet jabłkowy 153
Ostry sos chili 154
Musztarda 156 Keczup 157