

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

Śłoiki 92

Garnek 94

Pokrywki do garnków 97

Różne rodzaje garnków 98

Naczynia metalowe 99

Pojemniki plastikowe 99

Naczynia drewniane 101

Canoa 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 obciąż 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: tedz 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 kraut-chi 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 kiszzenie 179

Ostre sosy, relisz, salsa i inne dodatki 180

Himalajskie dania gundruk i sinki 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

Kawal 198

Dodawanie kultur starterowych do fermentacji warzywnej 199

Płynne formy fermentacji warzywnej: kwas buraczany i kapuściany, sok z kapusty, kaanji i şalgam suyu 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 ginger bug 219

Kwas chlebowy 221

Tepache i aluá 223

Mabí (mauby) 224

Kefir wodny (Tibicos) 226

Serwatka jako starter 231

Piwa korzenne 232

Pru 234

Sweet potato fly 235

Nowe smaki 236

Smreka 237

Noni (morwa indyjska) 239

Kombucza: panaceum czy zagrożenie? 240

Przyrządzanie kombuczy 243

Cukierki z kombuczy: nata 249

Jun 250

Ocet 250

Shrub 252

Problemy 253

Rozdział 7. Fermentowanie mleka 257

Surowe mleko: mikrobiologia i polityka 260

Ukwaszanie mleka 262

Jogurt 263

Kefir 270

Viili 275

Inne kultury mleczarskie 277

Roślinne początki kultur mleczarskich 279

Crème fraîche, 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

Rejuvelac 304

Kasza 304

Fermentowana owsianka 305

Grysik/polenta 306

Atole agrio 308

Kasza jaglana 309

Kasza z sorgo 309

Congee z ryżu 310

Kasza z czerstwego chleba 311

Kasza ziemniaczana 311

Poi 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/appam 330

Kiszk i Keckek el Fouqara 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

Tesgüino 341

Piwo z sorgo 345

Merissa (sudańskie piwo z prażonego sorgo 348

Azjatyckie piwa ryżowe 354

Podstawowe piwo ryżowe 355

Makgeolli z batatów 358

Tongba z prosa 359

Sake 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

Koji 396

Amazaké 399

Roślinne źródła kultur pleśni 402

Problemy 406

Rozdział 11. Fermentowanie fasoli, nasion i orzechów 411

Sery, pasztesy i mleko z fermentowanych nasion lub/oraz orzechów 412

Żołądź 413

Olej kokosowy 415

Fermentacja kakaowca, kawy i wanilii 415

Spontaniczna fermentacja roślin strączkowych 417

Idli/dosa/dhokla/khaman 417

Acarajé (afro-brazylijskie placki z fermentowanej fasoli czarnej) 419

Nasiona soi 421

Miso 424

Zastosowania miso 428

Sos sojowy 431

Fermentowane nuggetsy sojowe: hamanatto i douchi 434

Natto 436

Dawadawa 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 burong isda i balao-balao 470

Japońskie nare zushi 472

Fermentowanie ryb i mięsa w serwatce, kiszonej 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 571

Przypisy 577

Indeks 60