

BEATA ANNA DĄBROWSKA

WSPÓŁPRACA: DR EWA DĄBROWSKA

BARBARA PIĄTKIEWICZ, MAGDALENA WITKIEWICZ

MIKOŁAJ BATOR ORAZ MAREK BRUNKA

kiszenie i fermentacja

z dr Ewą Dąbrowską®

domowe sposoby

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
W stronę probiotyków	23
Ważne, by mieć kogoś, kto zakwasem chlebowym poratuje... ..	24
Chleba naszego powszedniego na zakwasie daj nam, Panie... czyli o pasji do zdrowego żywienia	28
Od „naciastka” do bochenka	29
Moja rodzina na drodze do zdrowia	34
Zakwas czy zaczyn?	37
Pieczenie w praktyce	41
Moja przygoda z fermentacją	48
Ekologiczne surowce	54
Kimchi	60
Kombucha	62
Zakwas z buraków	63
Probiotyki i prebiotyki – co mają wspólnego z fermentacją?	68
Fermentacja od podstaw	77
Fermentacja w praktyce	78
Jak przebiega cały proces	81
Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki... ..	85
Rodzaje fermentacji	88
Fermentacja w domu	89
Kiszonki a dieta warzywno-owocowa	98
Przepisy	105

KAPUSTA CZERWONA	106
dressing do surówek	107
KAPUSTA KISZONA Z IMBIREM	
I MARCHEWKĄ	109
Kapusta duszona z pieczarkami i jarmużem	111
KISZONA KAPUSTA W GŁÓWKACH	113
Pieczona kapusta kiszona w plastrach	114
KISZONA BRUKSELKA	117
Pieczona brukselka	118
KIMCHI	119
Zupa kimchi	123
KETCHUP	125
SALSA	129
KISZONE POMIDORY	131
Sałatka z kiszonych pomidorów	133
KISZONE SZPARAGI	134
Zupa ze szparagów	135
KISZONE JABŁKA I CYTRYNY	137
Surówka z marchewki i kiszonych jabłek	139
Warzywny tadżin	140
ZAKWAS Z BURAKA	142
SOK Z RESZTEK	145
KISZONE OGÓRKI	147
Pasta z tuńczykiem lub makrelą	149
OGÓRKI MAŁOSOLNE	151
KISZONY GROSZEK	153
Humus z groszku	154
KISZONY IMBIR	155
Postny dressing do surówek z wykorzystaniem imbiru	157
KISZONE WARZYWA	158
KISZONY CZOSNEK	161
KISZONE CEBULKI	163
KISZONE RZODKIEWKI	166

Kiszona rzodkiewka z kminkiem	168
KISZONE MARCHEWKI TYPU BABY	169
Sałatka ziemniaczana z kiszoną marchewką	171
KISZONY ANANAS	172
„SER” Z KISZONYCH ORZECHÓW	
NERKOWCA	175
WODNY KEFIR	179
TWARÓG DOMOWY	183
Pasta dr Budwig	185
JOGURT KOKOSOWY	187
KEFIR DOMOWY Z MLEKA	191
JOGURT DOMOWY	193
TYPU GRECKIEGO	193
OCET JABŁKOWY	194
KOMBUCHA	197
Kombucha z Zakwasowni	198
PIWO IMBIROWE	199
ESENCJA PROBIOTYCZNA NA ZIOŁACH	200
OWSIANY ZAKWAS NA ŻUREK	203
ZAKWAS GRYCZANY	205
PEKLOWANE JAJKA	207
Pasta z łososia i jajek peklowanych	208
CHLEB NA ZAKWASIE Z SUSZONYMI	
ŚLIWKAMI I SŁONECZNIKIEM	209
RAZOWIEC ŻYTNI Z ZIARNAMI	211
CHLEB ŻYTNI JASNY	213
CHLEB GRYCZANY Z ZIARNAMI	215
 Notes	 217
 Podziękowania	 244
Literatura	247
Autorzy	248