

Spis treści

Wstęp	7
Historia grzybka	8
Czym jest grzybek tybetański?	9
Jak działa grzybek?	11
Skąd wziąć grzybka?	12
Pytania i odpowiedzi	14
Hodowla – podstawowe informacje	
Potrzebny sprzęt	15
Przepis na hodowlę	17
Kiedy mleczny napój jest gotowy?	18
Jak długo żyje grzybek?	19
Warunki hodowli	
Czy grzybka należy trzymać w ciemnym miejscu?	20
W jakiej temperaturze hodować grzybka?	21
Pojemnik	
W jakim pojemniku trzymać grzybka?	22
Jak zabezpieczyć słoik?	23
Czym myć słoik?	24
Czy pojemnik trzeba szczelnie zamknąć?	25
Mleko	
Jakie mleko stosować?	26
Proporcja ilości grzybka i mleka	27
Jaka zawartość tłuszczu?	28
Co z mlekami roślinnymi?	29
Ważna porada – dbaj o proporcje!	30

Bezpieczeństwo grzybka

Napój po 36, a nie 24 godzinach	31
Czy gorąca woda zaszkodzi grzybkowi?	32
Kontakt z metalem	33
Dym papierosowy	34
Przenoszenie grzybka palcami	35
Ważna porada – czego unikać?	36

Niepokojące objawy

Grzybek wolniej rośnie i pracuje	37
Grzybek się rozdrobnił	38
Napój w słoiku rozdzielił się na dwie warstwy	39
Napój zmienił smak	40
Napój pachnie jak drożdże	41
Ważna porada – miej zapas!	42

Stosowanie

Jaki smak ma mleczny napój z grzybka?	43
Czy napój z grzybka zawiera alkohol?	44
O jakiej porze dnia pić napój z grzybka?	45
Nietolerancja laktozy, a picie napoju z grzybka	46
Urozmaicenie smaku	47
Czy można jeść grzybka?	48
Co zrobić z nadmiarem grzybka?	49

Przechowywanie

Kilka dni przerwy	50
Jak zamrozić grzybka tybetańskiego?	51
Rozmrażanie grzybka tybetańskiego	52
Jak wysuszyć grzybka tybetańskiego?	53
Aktywacja wysuszonego grzybka	54
Gdzie i jak długo przechowywać gotowy napój?	55

Grzybek w podróży

Kilkugodzinna podróż	56
Jak zapakować do wysyłki?	57
Ważna porada – kiedy wysłać?	58

Przepisy kulinarne	59
Domowy twaróg	60
Domowy chleb	62
Racuchy	63
Muffinki tybetańskie	64
Sos tzatziki	65
Sos do przekąsek	66
Koktajl odchudzający	67
Pasta na kanapki	68
Chłodnik tybetański	69
Przepisy na domowe kosmetyki	70
Maseczka bananowa	71
Miodowa maska na włosy	72
Maseczka aspirynowa	73
Kuracja paznokci i dłoni	74
Krem na powieki	75
Peeling cukrowy	76
Peeling kawowy	77
Ulga w oparzeniach słonecznych	78
Znasz grzybka tybetańskiego? Poznaj też	79
Algi morskie	80
Grzyb herbaciany Kombucha	81