



[Fern Green](#)

Fermentieren

Für einen gesunden Darm. Über 60 Rezepte für Gemüse, Milchprodukte und Getränke

Fermentieren – von Kimchi bis Kombucha:

Ob Melone-Basilikum-Kefir, Pfirsich-Kombucha-Lassi oder Sauerteig-Vollkornbrot – wer Obst, Gemüse und Co. fermentiert, macht nicht nur die **saisonale Ernte haltbar**, sondern tut auch seinem **Darm etwas Gutes**. **Über 60 gesunde Rezepte** für Gemüse, Milchprodukte und Getränke gibt's zum kleinen Preis im **praktischen, übersichtlichen Bestseller-Format** – von Klassikern wie Sauerkraut bis zu angesagten Trends wie Kombucha.

Fermentieren leicht gemacht – das schmeckt auch dem Darm!

Schon unsere Großmütter haben die Schätze aus ihren Gärten durch Einmachen haltbar gemacht – und heute liegt Fermentieren wieder **voll im Trend**. Kein Wunder, denn so können Sie mit Ihren **selbst gemachten Vorräten** das ganze Jahr lang **gesund und vielfältig** essen. Denn mittlerweile weiß man, dass der Darm für unser Wohlbefinden eine bedeutende Rolle spielt: Er entscheidet mit über unseren Gesundheitszustand und das Gewicht! Damit er unser Immunsystem stark macht und unseren Stoffwechsel auf Trab hält, braucht er **Probiotika**, die vor allem in Fermentiertem stecken. Wer **fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut oder Frischkäse **selbst herstellt** und damit kocht, weiß außerdem genau, was drinsteckt – nämlich garantiert **keine Zusatzstoffe!**



Gesund, lecker, haltbar – das Rezeptbuch zum Fermentieren:

- Über 65 vielfältige, gesunde Rezepte zum Fermentieren – von Sauerkraut bis Kimchi.
- Übersichtliche Warenkunde.
- Infos zum Gesundheitsplus.
- Visuell einzigartig dargestellt – typisch für die DK Bestseller-Reihe.

Ob für Süßes, Herzhaftes, Getränke, Frühstück oder Abendessen: Die selbst fermentierten Lebensmittel aus diesem gesunden Kochbuch schmecken einfach unschlagbar gut!

[Fern Green](#)

Fermentieren

Für einen gesunden Darm. Über 60 Rezepte für Gemüse, Milchprodukte und Getränke

ISBN 978-3-8310-3964-7
160 Seiten, 158 x 223 mm
Über 120 farbige Fotos
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)