



Adam Elabd

## Fermentieren

### Von Kefir bis Sauerkraut. Superfood für einen gesunden Darm

#### Fermentieren ganz leicht – Gesunde und leckere Rezepte

Essen haltbar machen, Geld sparen, neue Geschmackserlebnisse kreieren und von gesundheitlichen Vorteilen profitieren – **Fermentieren** macht all das möglich! Dieses **Einsteigerbuch** gibt Ihnen alle notwendigen **Basics und Anleitungen** rund um den **Prozess der Fermentation** an die Hand. Mit **abwechslungsreichen Rezepten** kreieren Sie köstliche Lebensmittel wie Labneh, Kimchi, Tofu und Kombucha oder auch Klassiker wie Sauerkraut, Sauerteig und Joghurt, die zudem Ihre Darmgesundheit stärken.

#### Fermentieren für Einsteiger\*innen

Die altbewährte Gärmethode aus Omas Küche feiert ihr Comeback – und das völlig zurecht! Denn **fermentiertes Gemüse** oder Obst schmecken nicht nur lecker, sondern sie sind auch echte Energiepakete. Die **Milchsäurebakterien**, die bei der **Fermentation** entstehen, sorgen für eine **gute Darmflora**.



- **Fundiertes Grundwissen zur Fermentation:** Von den verschiedenen Fermentarten über das notwendige Werkzeug und Zubehör bis zu den richtigen Fermentationsbedingungen und unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten.
- **Vielfältige Rezepte aus fermentierten Lebensmitteln:** Machen Sie Ihre eigenes Superfood für einen gesunden Darm selbst wie z.B. eingelegtes Gemüse, Cashew-Aufstrich, Ziegenkäse, Sauerteig-Pizza, Kokosmilch-Kefir oder Ananas-Essig. Viele der Rezepte eignen sich auch hervorragend als selbstgemachtes Geschenk aus der Küche.
- **Hintergrundinfos zu den Vorteilen der Fermentation:** Mit fermentierten Lebensmitteln entdecken Sie nicht nur völlig neue Geschmackserlebnisse, sondern halten auch Ihren Darm gesund und fit.

**Verwandeln Sie einfache Lebensmittel in gesunde Delikatessen – dieses Buch bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die traditionelle Küchentechnik der Fermentation!**

Adam Elabd

## Fermentieren

### Von Kefir bis Sauerkraut. Superfood für einen gesunden Darm

ISBN 978-3-8310-4178-7  
160 Seiten, 204 x 241 mm  
Mit über 80 farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)