



Früher, als es im Winter kaum frisches Gemüse gab, war es gang und gäbe, Gemüse in der wärmeren Jahreszeit zu fermentieren, um es haltbar zu machen. Die gesundheitsfördernde Wirkung fermentierter Produkte stand bei diesem Verwendungszweck sicher eher im Hintergrund und war eine willkommene Nebensache. So gab es in vielen Haushalten ein Sauerkrautfass und wurden Gurken eingelegt. Doch nicht nur Gemüse kann fermentiert werden – auch Joghurt und Essig gehören zur großen Familie der fermentierten Lebensmittel. Auch der derzeit so beliebte Kimchi, ist ebenso fermentiert wie die Getränkeklassiker Kefir oder Kombucha. Es zeigt sich: Fermentieren war und ist weltweit verbreitet und freut sich – dank seiner unglaublich positiven Wirkung auf unseren Körper – heutzutage wieder großer Beliebtheit. Fermentierte Nahrungsmittel stärken nämlich das Immunsystem, fördern die Darmgesundheit und zügeln zudem noch den Appetit.

Das hier vorliegende Buch von Adam Elabd stellt Methoden und Techniken für das Fermentieren vor und zeigt, wie einfach sich Kimchi, Pickles, Ingwerbier und Ananassessig zu Hause herstellen lassen. Dabei geht der Band zunächst ausführlich auf die Grundlagen des Fermentierens ein und erläutert die benötigten Ausrüstungsgegenstände. Daran schließt sich eine Vielfalt an Rezepten an: Von Gemüse und Obst über Würzzutaten, Hülsenfrüchte und Getreide bis zu Milchprodukten, Brot und Essig bis zu Getränken – dank der leicht verständlichen Anleitungen, die mit zahlreichen Bildern einfach umzusetzen sind, bereichern die gesunden, haltbaren und köstlichen Lebensmittel bald den Speiseplan. Ein praktischer Ratgeber für die heimische Küche!

**Adam Elabd** ist Wissenschaftler und Lehrer, seine Fachgebiete sind Fermentierung, natürliches Heilen, traditionelle Nahrungszubereitung und Ernährung. Er unterrichtet Workshops über unterschiedliche Aspekte der Fermentation und ganzheitliche Gesundheit. Außerdem leitet er in mehreren Staaten Feldforschungen zum Thema traditionelle Lebensmittelzubereitungstechniken. Mehr zu Adam Elabd finden Sie auch auf seiner Website: [adamelabd.com](http://adamelabd.com)

ISBN  
160 Seiten, 195 x 233 mm  
ca. 160 Farbfotografien  
€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**