DK Verlag (Hrsg.), Fern Green

Fermentieren

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

Fermentieren liegt im Trend – im Zuge des steigenden Ernährungsbewusstseins achten immer mehr Menschen beim Essen auf Qualität, Inhaltsstoffe und Gesundheitsaspekte. Schon unsere Großmütter haben die Schätze aus ihren Gärten haltbar gemacht. Fermentieren ist eine natürliche Form der Konservierung, mit der sich überschüssiges Obst und Gemüse aus dem Garten über viele Monate retten und genießen lassen. Darüber hinaus deckt die Methode eine große Bandbreite an Lebensmitteln – etwa Milchprodukte – ab, die man leicht selbst herstellen kann, wenn man sich einmal mit den Techniken vertraut gemacht hat.

Eben diese Techniken zeigt Fern Green: Einleitend werden die Vorteile des Fermentierens, die verschiedenen Methoden und die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit von fermentierten Lebensmitteln erklärt. Diese sind frei von Konservierungsstoffen, gut für die Darmflora und fördern somit die Gesundheit. Nicht zuletzt kommen teuer gekaufte Produkte auch geschmacklich nicht an selbst Fermentiertes heran.
Das Buch umfasst über 60 gesunde Rezepte für Herzhaftes und Süßes, Speisen und Getränke – Obst und Gemüse, Milch- und Wasserkefir sowie für Sauerteige, Tofu, Mandelmilch und vieles mehr. Neben Klassikern wie Sauerkraut werden auch weniger bekannte Zubereitungen wie Kimchi und Kombucha vorgestellt. Jedes Rezept informiert mit verschiedenen Buttons über die gesundheitlichen Vorteile. Die in fermentierten Lebensmitteln lebenden probiotischen Bakterien leisten einen großen Beitrag zur Darmgesundheit. Sie stärken das Immunsystem und fördern eine gute Verdauung.

Ob Süßes, Herzhaftes, Getränke, Frühstück oder Abendessen: Selbst fermentierte Lebensmittel sind haltbar, gesund und vor allem lecker.

Über die Autorin: **Fern Green** ist Rezeptentwicklerin, Foodstylistin und erfolgreiche Autorin vieler Grüne-Reihe-Titel wie u.a des Bestsellers Grüne Smoothies und des Titels Porridge bei DK.

DK Verlag (Hrsg.), Fern Green

Fermentieren

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

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

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

ISBN 978-3-8310-3964-7
160 Seiten, 158 x 223 mm
Über 120 farbige Fotos
€ 14,00 (D) / € 14,40 (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

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