



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 jedem alle notwendigen Basics und Anleitungen rund um den Prozess der Fermentation an die Hand. Mit abwechslungsreichen Rezepten lassen sich köstliche Lebensmittel wie Labneh, Kimchi, Tofu und Kombucha oder auch Klassiker wie Sauerkraut, Sauerteig und Joghurt kreieren, die zudem die Darmgesundheit stärken.

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.

Von den verschiedenen Fermentarten über das notwendige Werkzeug und Zubehör bis zu den richtigen Fermentationsbedingungen und unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten werden hier alle Grundlagen behandelt. Vielfältige Rezepte aus fermentierten Lebensmitteln wie eingelegtes Gemüse, Cashew-Aufstrich, Ziegenkäse, Sauerteig-Pizza, Kokosmilch-Kefir oder Ananas-Essig stärken die Darmflora und sorgen für Wohlbefinden. Viele der Rezepte eignen sich auch hervorragend als selbstgemachtes Geschenk aus der Küche.



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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.