

NEUERSCHEINUNG

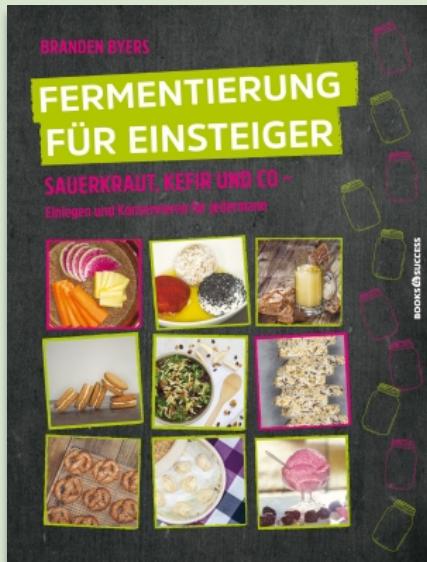
Lebensmittel gesund und schnell haltbar machen - mit Fermentierung für Einsteiger

Der nächste Ernährungstrend „Sauerkraut wie bei Oma“ – klingt sehr idyllisch und vor allem sehr lange her. Dabei ist Fermentierung für Anhänger gesunden, leckeren Essens der neueste Trend und erobert immer mehr Speisepläne.

Und genau da knüpft dieses Buch an: Einmachen, Einlegen und Haltbarmachen von Lebensmitteln, so wie man es von früher kennt, ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker – durch natürliche Gärung. Brandon Byers gibt zunächst eine detaillierte und spannende Einführung ins Thema Fermentierung mit zahlreichen Hintergrundinformationen. Leckere Rezepte wie Joghurt, Sauerrahmbutter, Feta, Bier, Gemüse, Früchte, Hirse, Kombucha, Kefir, Brot und vieles mehr runden das Buch zu einem kulinarischen Erlebnis ab.

„Fermentierung für Einsteiger“ ist ein erfrischend eindeutiger Leitfaden durch die Welt der Fermentierung. Von einfach und elegant („Lauchringe“) bis wunderbar ausgefallen („Erdnussbutterkekse mit Sauerrahm-Sauerkraut-Füllung“) zeigt Brandon Byers nachvollziehbar und kreativ, wie man fermentierte Lebensmittel zuhause selbst herstellt.“ Benjamin Wolfe, Mikrobiologe an der Harvard University

Dieses Buch nimmt uns mit durch die Welt des Einlegens und Konservierens und spricht jeden an, der sich für Ernährung und gute Gesundheit interessiert.



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Byers, Brandon

Fermentierung für Einsteiger

Preis: 24,99 € (A: 25,75 €)

ca. 224 Seiten/ broschiert

ISBN: 978-3-86470-283-9

Kulmbach, Juli 2015

Brandon Byers informiert auf seiner Website fermup.com in Podcasts über das Trendthema Fermentierung.

