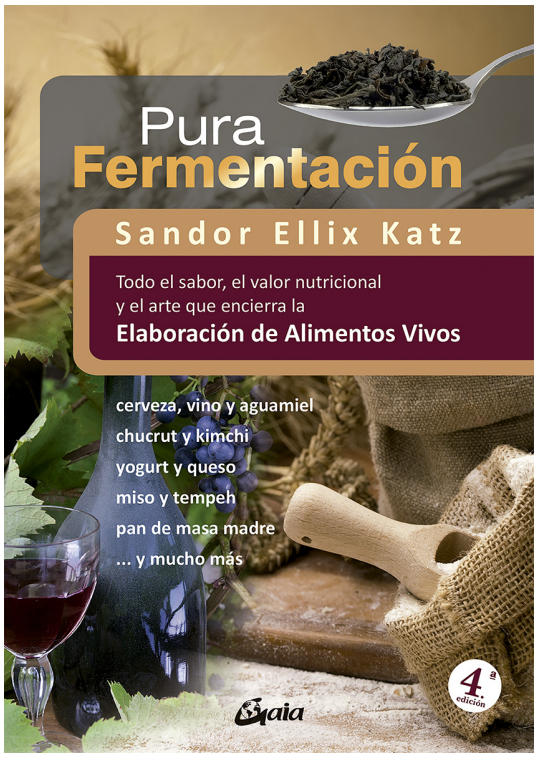

Pura fermentación

Todo el sabor, el valor nutricional y el arte que encierra la elaboración de alimentos vivos

Autor: Katz, Sandor Ellix

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454571

Páginas: 256

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

REIMPRESIÓN

Disponte a adentrarte en un fascinante viaje por el mundo natural de la nutrición sana y de los alimentos fermentados, unos alimentos vitales que aportan increíbles beneficios para la salud a la vez que resultan deliciosos y sencillos de elaborar.

Pura fermentación no es solo una introducción a la historia y a los saludables beneficios que aportan los productos fermentados, sino un verdadero manual práctico para realizar fermentos vegetales, lácteos (yogures, quesos), de legumbres, de harinas y de diversas bebidas como la de la cebada, vinos, sidra, cerveza, aguamiel, etc.

Incluye, además, una lista de recetas que complementa magníficamente este texto y que resultará especialmente interesante para quienes se sienten atraídos por la alimentación sana y natural.

Los alimentos fermentados son un poderoso estímulo para la digestión y una importante herramienta de protección frente a las enfermedades.

La historia registra que desde los comienzos de nuestra cultura la humanidad se ha nutrido principalmente con productos fermentados (como pan, café, chocolate, cerveza, vino, queso, miso, yogur y chucrut, entre los más populares), empleando la magia de la fermentación para preservar e intensificar el sabor de lo que comemos y bebemos, a la vez que incrementamos sus saludables cualidades.