

El libro de las conservas y los fermentos

Aprende a conservar y fermentar alimentos de temporada en pequeñas cantidades para disfrutarlos todo el año

Thurow, Stephanie

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459378

Páginas: 216

Dimensiones: 20 x 15 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 18,90 €

Colección: Nutrición y salud



El libro de las conservas & los fermentos

Aprende a conservar y fermentar alimentos de temporada en pequeñas cantidades para disfrutarlos todo el año



SINOPSIS

¡Bienvenido al mundo de las conservas! En El libro de las conservas y los fermentos, Stephanie Thurow, bloguera y poseedora de un máster en conservación de alimentos, aúna las técnicas de estos dos sistemas y propone recetas adaptadas a ambos, demostrando así tanto a los principiantes como a los conserveros avezados que disfrutar de lo mejor de ambos mundos está al alcance de todos.

De forma clara y sencilla, Stephanie explica las principales diferencias entre el proceso de conservación y el de fermentación, poniendo especial énfasis en la importancia de utilizar productos locales y ecológicos; describe asimismo la terminología propia de cada sistema, especifica cuáles son los suministros necesarios en ambos métodos, y finalmente nos descubre más de setenta y cinco recetas sabrosas y fáciles de preparar para todas las épocas del año. De su mano aprenderás a conservar frutas y verduras en pequeñas cantidades y de dos formas diferentes, pero igualmente sorprendentes: al baño maría o como saludable fermento rico en probióticos.

Entre las originales recetas incluidas en esta guía encontrarás el chutney de fresa, los pepinillos en vinagre con ajo y eneldo, el kimchi de cebolleta, la compota de manzana con miel y canela, y muchas más.