

## El libro de las conservas y los fermentados

Stephanie; Thurow, Stephanie

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082310

Páginas: 201

Dimensiones: 15\*20

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



### SINOPSIS

**Aprende a conservar y fermentar alimentos de temporada en pequeñas cantidades para disfrutarlos todo el año.** Bienvenido al mundo de las conservas! En *El libro de las conservas y los fermentados*, Stephanie Thurow, bloguera y poseedora de un máster en conservación de alimentos, aúna las técnicas de estos sistemas y propone recetas adaptadas a los dos, 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 manera 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 75 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.