

## Vegetales fermentados

Recetas creativas para fermentar 64 vegetales y hierbas... y hacer chucrut, kimchi, encurtidos, chutneys y más

Shockey, Christopher; Shockey, Kirsten K.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457305

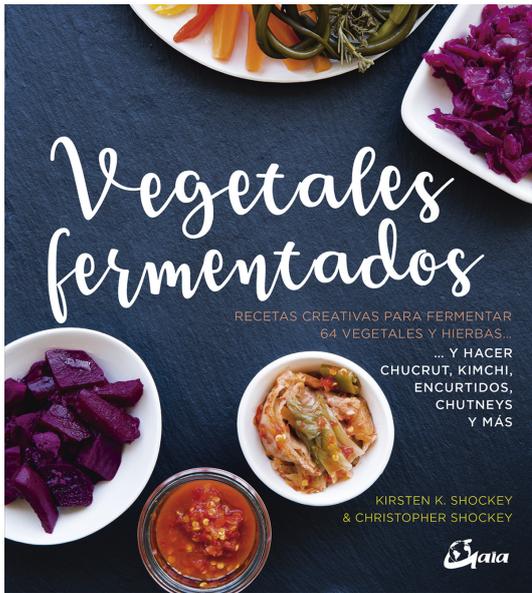
Páginas: 384

Dimensiones: 20,5 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 28,00 €

Coleccion: Nutrición y salud



### SINOPSIS

«Una impresionante aportación a la creciente literatura de la fermentación, con un análisis exhaustivo de sus conceptos básicos y una maravillosa selección de recetas». SANDOR ELLIX KATZ, autor de *El arte de la fermentación* y *Pura fermentación*

#### ¡Come alimentos vivos!

Incorpora la lactofermentación a tu cocina y convierte este método tradicional de conservación en una fuente de alimentos vivos repletos de vitaminas, minerales, enzimas y otras bondades probióticas.

Con este libro dominarás las técnicas de elaboración de chucrut, kimchi, encurtidos y condimentos fermentados, y descubrirás cómo aplicar estos sencillos procesos para fermentar más de 60 verduras y hierbas frescas, e incluso algunas frutas.

Además de proponer trucos y 140 maneras diferentes de fermentar un amplio abanico de verduras, hortalizas, hierbas y frutas, los autores presentan una gran variedad de recetas creativas y saludables con las que podrás completar cualquiera de tus comidas.