

Fermentieren leicht gemacht

Hasugemachtes aus dem Glas

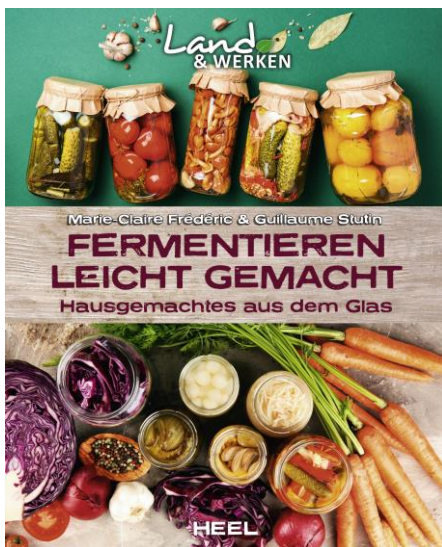
Marie-Claire Frédéric & Guillaume Stutin

Fermentierte Lebensmittel gibt es seit der frühesten Vorgeschichte. Sie haben es der Menschheit ermöglicht, die schlimmsten Mangelerscheinungen, Hungersnöte und Epidemien zu überleben. Fermentierte Lebensmittel und Getränke bieten eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen.

Tatsächlich verbessert die Fermentation die Verdaulichkeit von Lebensmitteln. Sie macht Mineralien besser verwertbar. Sie zerstört bestimmte schädliche Substanzen. Sie reduziert die Laktose und ermöglicht eine bessere Aufnahme von Gluten. Sie produziert Antiseptika, die uns vor Krankheitserregern schützen. Und vor allem reichert sie die Nahrungsmittel mit Vitaminen, Aminosäuren und Probiotika an, die für das reibungslose Funktionieren unseres Darms und unseres Immunsystems so wertvoll sind.

Über die Autoren: Marie-Claire Frédéric ist Food-Journalistin, Lebensmittelhistorikerin und Autorin mehrerer Bücher zu diesen Themen. Sie engagiert sich für die Förderung einer natürlichen Ernährung, die es ermöglicht, auf die Mittel der Lebensmittelindustrie zu verzichten. Fasziniert vom Thema Fermentation, stellt sie fermentierte Lebensmittel, fermentierte Getränke und Käse- und Milchprodukte selbst her und teilt ihre Erfahrungen auf ihren beiden Blogs.

Guillaume Stutin ist ein französischer Fotograf.



- **Fermentieren ist sowohl ökologisch wertvoll als auch ökonomisch sinnvoll**
- **Leckere und gesunde Vorräte einfach selbst gemacht**

Bibliografie:

Marie-Claire Frédéric und Guillaume Stutin: Fermentieren leicht gemacht - Hausgemachtes aus dem Glas. 140 Seiten, zahlreiche Abbildungen, 183 x 225 mm, Softcover, ISBN 978-3-96664-530-0 € (D): 16,99