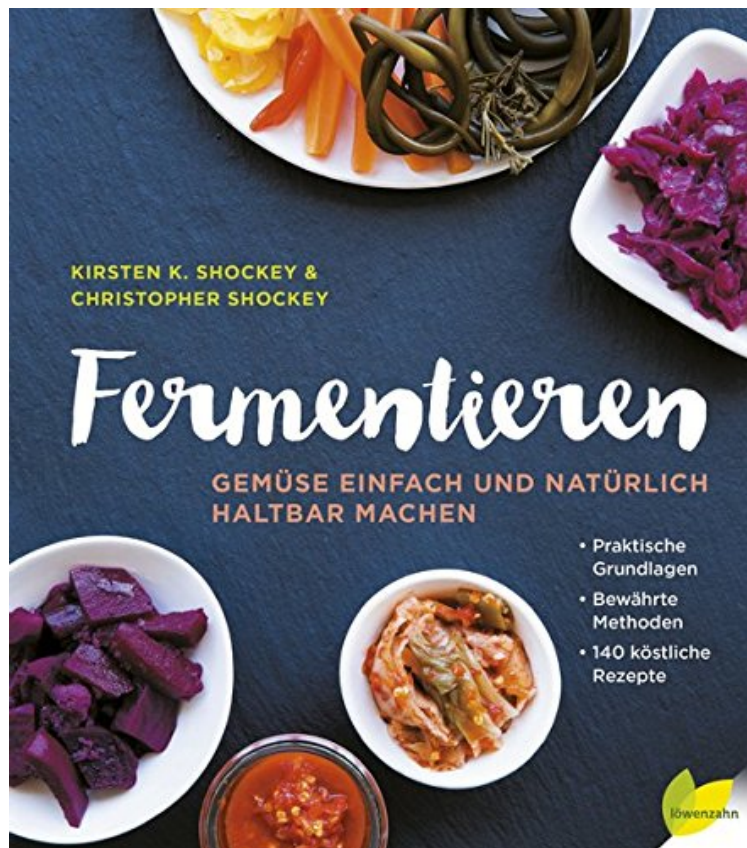


(Download pdf ebook) Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte

## **Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte**

Von *Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey*  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #66194 in BcherMarke: LwenzahnVerffentlicht am: 2015-09-03Abmessungen: 9.33 x 1.26b x 8.35l, Einband: Gebundene Ausgabe376 Seiten | File size: 52.Mb

**Von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey : Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter KaufVon KuchiMir gefällt das Buch sehr gut. Ok, Schimmel wrde ich nun auch nicht vom Femrntierten Gemüse abtragen und das noch weiter essen, komische Empfehlung, aber die Rezepte sind super.Ich bin jedenfalls froh, mir das Buch trotz der teilweise schlechten Bewertungen, gekauft zu haben.8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die perfekte, unkomplizierte Anleitung und tolle Rezeptideen fr köstlichen Genuss!Von RJ + YDJDas Kochbuch 'Fermentieren' von Kirsten K. Shockey Christopher Shockey, erschienen im Löwenzahn Verlag, greift die alte Methode des haltbar machen von Obst und Gemüse auf, welche in den letzten Monaten immer mehr an Beliebtheit zunimmt.Hier dreht sich alles um das Milchsäure einlegen von schlichtem Gemüse und zwar mit der

traditionellen und einfachsten Methode. Die lediglich die Zugabe von Salz (und manchmal Wasser) erfordert. Alles was man benötigt um überraschende Aromen belebende Frische und prickelnden Saft zu schaffen, sind ein paar Gläser oder ein Grtopf, etwas Salz und frisches Bio Gemüse. Dieses Buch gibt die perfekte Anleitung für eine kulinarische Abenteuerreise ins Land des fermentieren an die Hand. Zu wissen, dass ein Lebensmittel gesund ist, bedeutet noch lange nicht man essen will. Einzig und allein das tolle Aroma sorgt dafür, dass man fermentiertes gerne isst. Doch egal, wie gut es schmeckt: wenn es sich nach einem anstrengenden Tag nicht schnell und einfach zubereiten lässt, schafft es diese Lebensmittel nicht auf den Teller. Genau hier spielt das Fermentieren seine Stärke aus. Und wenn man mal nicht frisches Gemüsesalat vorfindet bedient man sich einfach am fermentierten Vorrat, um von jetzt auf gleich Beilagensalate oder andere Gerichte auf den Tisch stellen zu können. Eigentlich ist fermentiertes das perfekte Convenience Food! Gemüse milchsauer einzulegen gehörte für Tausende von Jahren ins Standardrepertoire der Konservierungsmethoden. Doch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wandelte sich die Technik der Haltbarmachung. Er seit ein paar Jahren interessiert sich die Ernährungswissenschaft dafür, was beim Sterilisieren und Einfrieren mit den Vitaminen und Mineralstoffen passiert, die Gemüse so gesund machen. Milchsäuregärung eignet sich nämlich perfekt und Gemüse haltbar zu machen und dabei nicht nur die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten, sondern auch den Geschmack verbessern. So wie bei den leckeren Gemüsesalaten, wie: -Chili-Kräuter-Sauerkraut-Fenchel-Chutney-Paprika-Salsa-Zwiebel-Paprika-Relish-Knoblauchgurken-Limetten-Pickles-Meereskimchi-Steckrübenkraut-Erbsen und Karotten-Weinsauerkraut-Knoblauch-Radiccio-Chillipaste-Kimchi-Curtido-Eingelegter Spargel-Bayerisches Blaukraut-Chimichurri-Gemüse mit Kick und vielen weiteren Köstlichkeiten. Alle Zubereitungen werden genau, meist mit Fotostrahl erklärt. Alles Wissenswerte über verschiedensten Techniken des Gemüsefermentierens werden ausführlich beschrieben. Zudem bietet das Buch eine Reihe an leckeren Gerichten in denen fermentiertes Gemüse eine Hauptzutat ist. Die schöne Aufmachung des Einbandes mit vielen tollen Fotos ist sehr hochwertig. Ich finde 'Fermentieren' ein geniales Buch welches frei wie unkompliziert, leckere fermentiertes Gemüse selbst hergestellt werden kann. Man denke nur an 'Kimchi' einfach köstlich. Sehr empfehlenswert! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Milchsäurebakterien wiederentdeckt Von Ingrid Gtz Aus dem Amerikanischen übersetzt ist dieses Grundlagen-Buch zum Thema fermentieren. Denn Delikatessen aus Gemüse mittels Salz und manchmal Wasser in einem Grtopf (ideal mit Wasserrand) oder in Einmachgläsern herzustellen, kommt allmählich wieder in Mode. Aus gesundheitlichen Gründen, aber eben auch weil milchsauer vergorenes Gemüse herrlich schmeckt und sehr variantenreich zubereitet werden kann. Der Lwenzahn Verlag hat mit diesem Buch ein umfassendes Werk herausgebracht, mit dem sich der Vorgang bestens erlernen lässt. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Fotostrecken dazu, Fehler-Management sowie Kurzportraits von Fermentist:innen, die aus dem Fermentieren einen Beruf gemacht haben, inspirieren und lassen keine Frage offen. Den Hauptteil des Buches bilden schließlich zahlreiche Rezepte für Gemüse und Kräuter wie etwa Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kraut, Petersilie, Basilikum, Koriander et cetera. Allem voran selbstgemachtes Sauerkraut und mehrere Kimchi-Varianten. Dazu gibt es zahlreiche Ideen zum kreativen Würzen. Schließlich ergänzen noch Servier-Vorschläge und Ideen für unterschiedliche Gerichte mit fermentiertem Gemüse das Buch, z.B. Rucherkraut-Quiche, pikante Zucchini-Muffins und diverse Snacks. Auch Vorschläge für Einlagen in Sandwiches, Wraps, Hot Dogs machen Lust auf milchsauer vergorenes Gemüse. Ein rundum ebenso informatives wie inspirierendes Buch. Sogar Desserts mit fermentiertem haben die Autorin entwickelt (Karotten-Ingwer Kuchen, Schokoladen-Sauerkraut Kuchen). Drei Seiten Literaturverweise dokumentieren das profunde Wissen der Autoren. Eine tolle kompakte Darstellung bewährter Methoden, um Gemüse einfach und natürlich haltbar zu machen.

Produktbeschreibung Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte Gebundenes Buch Fermentieren ist eine der besten und einfachsten Methoden, um auf ganz natürliche Weise frisches Gemüse zu konservieren. Wertvolle Vitamine, Mineralien und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack ist unvergleichlich voll und aromatisch! Machen Sie fermentierte Köstlichkeiten ohne viel Aufwand zu Hause: Sie brauchen nur Einmachgläser, frisches Gemüse oder Kräuter, Salz und etwas Zeit, um aus Brokkoli, Kräutern, Rucola und Co. schmackhafte und gesunde Vorräte anzulegen, von denen Sie das ganze Jahr profitieren werden. PURER GESCHMACK VON A-Z IN 140 KREATIVEN REZEPTEN Lernen Sie die besten Methoden und Rezepte aus 15 Jahren Erfahrung der Fermentier-Profis Kirsten und Christopher Shockey kennen. Schritt für Schritt erklären sie in ihrem Buch die Grundtechniken des Fermentierens und versorgen Sie nicht nur mit 140 abwechslungsreichen Rezepten - Sauerkraut, Kimchi, Pickles, Wraps, Relishes, Chutneys, Salsas -, sondern auch mit vielen Ideen, wie Sie die Schätze aus dem Glas vom Frühstück bis zum Dessert verwenden können! - das umfassende Handbuch für jeden Haushalt - probiotische, gesunde Lebensmittel selber machen - Grundlagenwissen und viele Tipps und Tricks für sicheres Gelingen - traditionelle und außergewöhnliche Rezepte zu 64 Gemüsesorten, Kräutern und Obst - von Basilikum bis Zucchini alphabetisch geordnet - Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Fotos und ausführlichen Beschreibungen - inklusive Fermentier-Pannenhilfe und Tipps zur richtigen Aufbewahrung - köstliche vegane, vegetarische und glutenfreie Rezepte, auch für die Paleo-Diät geeignet "Eine eindrucksvolle Ergänzung zu der wachsenden Literatur über das Fermentieren mit einem fundierten Überblick über alle Grundlagen und einem großartigen Rezeptteil." Sandor Ellix Katz, Autor von "The Art...

Pressestimmen "Umfassende Informationen und spannende Rezepte" Der Standard/Rondo, Alex Stranig "Dieses Buch geht mittlerweile zu meinen Lieblingsbüchern. Es vermittelt fundiert und kreativ, wie man gesunde Lebensmittel in Hülle und Fülle selbst herstellen kann." Taste of Love, Teresa-Maria Sura (Chefredakteurin) Kurzbeschreibung Das einzigartig umfassende, fundierte Praxishandbuch zum Thema "Fermentieren" - neue Ideen für einen abwechslungsreichen, kostlichen und gesunden Gemsevorrat! Fermentieren ist eine der besten und einfachsten Methoden, um auf ganz natürliche Weise frisches Gemüse zu konservieren. Wertvolle Vitamine, Mineralien und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack ist unvergleichlich voll und aromatisch! Machen Sie fermentierte Kostlichkeiten ohne viel Aufwand zu Hause: Sie brauchen nur Einmachgläser, frisches Gemüse oder Kräuter, Salz und etwas Zeit, um aus Brokkoli, Kürbis, Rucola und Co. schmackhafte und gesunde Vorräte anzulegen, von denen Sie das ganze Jahr profitieren werden. Purer Geschmack von A-Z in 140 kreativen Rezepten Lernen Sie die besten Methoden und Rezepte aus 15 Jahren Erfahrung der Fermentier-Profis Kirsten und Christopher Shockey kennen. Schritt für Schritt erklären sie in ihrem Buch die Grundtechniken des Fermentierens und versorgen Sie nicht nur mit 140 abwechslungsreichen Rezepten - Sauerkraut, Kimchi, Pickles, Wrzpasten, Relishes, Chutneys, Salsas -, sondern auch mit vielen Ideen, wie Sie die Schätze aus dem Glas vom Frühstück bis zum Dessert verwenden können! das umfassende Handbuch für jeden Haushalt probiotische, gesunde Lebensmittel selber machen Grundlagenwissen und viele Tipps und Tricks für sicheres Gelingen traditionelle und außergewöhnliche Rezepte zu 64 Gemsesorten, Kräutern und Obst von Basilikum bis Zucchini alphabetisch geordnet Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Fotos und ausführlichen Beschreibungen inklusive Fermentier-Pannenhilfe und Tipps zur richtigen Aufbewahrung kostliche vegane, vegetarische und glutenfreie Rezepte, auch für die Paleo-Diät geeignet "Eine eindrucksvolle Ergänzung zu der wachsenden Literatur über das Fermentieren mit einem fundierten Überblick über alle Grundlagen und einem großartigen Rezeptteil." Sandor Ellix Katz, Autor von "The Art of Fermentation" über den Autor und weitere Mitwirkende Kirsten und Christopher Shockey sind die Experten, wenn es um das Fermentieren von Gemüse und Kräutern geht. Seit gut 15 Jahren kultivieren sie auf ihrem Bauernhof eine Vielfalt an Gemüse, das sie zu fermentierten Spezialitäten verarbeiten. Ihre große Leidenschaft für das natürliche Haltbarmachen von Lebensmitteln geben sie in Workshops und mithilfe ihres praxiserprobten Buches "Fermentieren" und in ihrem Blog weiter.