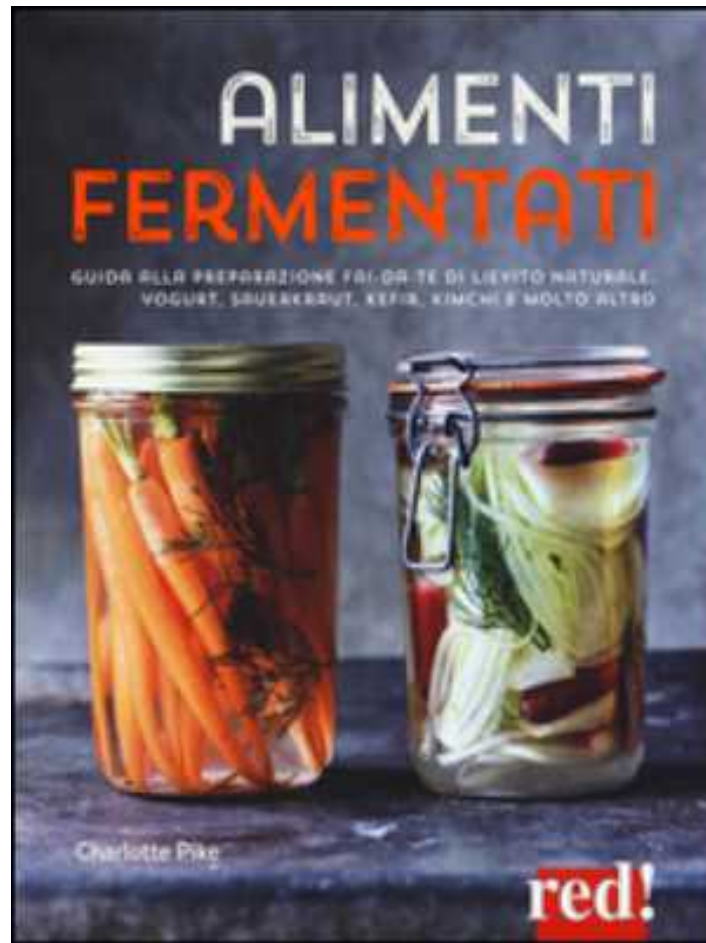


Alimenti fermentati PDF

Charlotte Pike



Questo è solo un estratto dal libro di Alimenti fermentati. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Charlotte Pike
ISBN-10: 9788857306995
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1771 KB

DESCRIZIONE

Sia che vogliate sperimentare i benefici degli alimenti fermentati o semplicemente introdurre qualcosa di più innovativo nella vostra cucina, Charlotte Pike vi accompagna passo passo nella realizzazione di ogni preparazione, da quelle più comuni come il pane a lievitazione naturale e lo yogurt a quelle più inusuali come il kefir e il kombucha. Con tante ricette di preparazioni base e di piatti squisiti in cui utilizzarle, questo libro è una guida indispensabile per chiunque desideri scoprire le potenzialità dei cibi fermentati. Lasciatevi ispirare dai grandi classici della cucina del mondo, come il kimchi coreano o i sauerkraut tedeschi, e divertitevi a creare aceti aromatizzati, chutney e conserve, che esaltano le proprietà e i sapori degli ingredienti di stagione e che possono trasformarsi in golosi regali homemade.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Esiste davvero un'estrema varietà di alimenti fermentati nelle tradizioni di tutto il Mondo. In Estremo Oriente, ad esempio, mangiano sia verdure che frutta

L'elenco degli alimenti fermentati e il loro impatto sulla salute umana. Proprietà, ricette e consigli su come ingerire alimenti fermentati.

I prodotti fermentati migliorano la salute del tratto gastrointestinale, riducono le manifestazioni allergiche nei soggetti predisposti, ...

ALIMENTI FERMENTATI

[Leggi di più ...](#)