



CIBI FERMENTATI PER LA VITALITÀ & LA BUONA SALUTE

Date nuovo slancio al vostro sistema immunitario con deliziose ricette probiotiche

Dunja Gulin

19 x 23,5 cm - broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 25,00 - 978 88 67531 271



9 788867 531271

Il cibo fermentato è un ottimo modo di arricchire la dieta con probiotici, batteri amici dello stomaco e dell'intestino che daranno alla vostra salute nuovo slancio e vigore.

Per migliaia di anni vari popoli hanno usato la fermentazione naturale come sistema di conservazione. Per verdura, frutta, birra e latticini, dal Giappone al Sud della Corea, tante sono le tecniche sviluppate ed entrate stabilmente nella tradizione.

In apertura del libro tre capitoli introducono gli aspetti tecnici e medici, mentre una sezione intera illustra i procedimenti basati sulla fermentazione: da come fare lo yogurt a come preparare il *combuca*.

L'insegnante di cucina Dunja Gulin spiega questi procedimenti e fornisce una cinquantina di ricette, adatte a ogni pasto della giornata, che contengono i prodotti della fermentazione. Scoprirete come rendere appetitoso e gustoso il cibo fermentato nella dieta quotidiana.

I principali effetti di una regolare assunzione di probiotici sono: una flora intestinale bilanciata e una digestione facile; un sistema immunitario efficiente nel proteggerci dalle malattie; una sensazione di energia e vitalità e una pelle sana e luminosa. Insomma, sperimenterete un nuovo significato del concetto di buona salute, regalando benessere e nuova energia!



Guido Tommasi Editore