



BEVANDE PROBIOTICHE

La bibbia

Caroline Hwang

15,2 x 21,5 cm – brossura – collana Green & Good

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 – 978 88 6753 259 9



Alla base di una buona salute c'è un intestino sano. È infatti scientificamente provato che un apparato digerente sano facilita la riduzione dello stress e dell'ansia, tende a diminuire i problemi dermatologici e stimola il sistema immunitario.

Oltre a seguire un'alimentazione equilibrata abbinata a una regolare attività sportiva, potete contribuire alla vostra felicità e alla salute del vostro intestino con bevande e alimenti fermentati, ricchi di probiotici. Questi batteri benevoli sono alla base di preparati salutari e sempre più popolari come il kombucha e il kefir. Esistono poi altre bevande probiotiche meno conosciute, come il kvas di barbabietola, il jun e il tepache, che si caratterizzano per le stesse proprietà derivate dalla fermentazione e, in aggiunta, sono anche molto piacevoli al gusto. Alcune fermentazioni richiedono l'aiuto di colture vive, come i grani di kefir o i ceppi di kombucha, mentre altri alimenti fermentano da soli, spontaneamente.

In questo libro troverete tutte le indicazioni utili e i semplici passaggi da seguire per preparare sia le bevande fermentate con i grani di kefir e i ceppi di kombucha sia quelle fermentate naturalmente. Dovrete fare solo un po' di attenzione alle varie fasi, ma la preparazione non richiederà più di 5 minuti al giorno.

Tante ricette gustose e facili da realizzare che saranno un vero toccasana per il vostro intestino.



Guido Tommasi Editore