



KOMBUCHA, KEFIR E OLTRE

Una guida divertente e gustosa per preparare le vostre bevande probiotiche in casa

Alex Lewin, Raquel Guajardo

19 x 24 cm – cartonato – Illustrati

208 pagine, illustrazioni a colori

€ 25 – 978 88 6753 302 2



Rendere più facile la vita, alimentandola con la vita.

Complicato? No, basta scegliere cibi e bevande fermentati che permettono di assimilare meglio vitamine e minerali, rinforzano il sistema immunitario e poi... sono buoni!

Naturalmente non basta farcire un panino con un po' di crauti o bere una tazza di kombucha per liberarsi di una malattia, ma è dimostrato che gli alimenti fermentati permettono di assorbire meglio i nutrienti e di migliorare la digestione, grazie a miliardi di batteri. Birra e vino sono bevande fermentate, così come fermentati sono il pane, le olive, i salumi, il cioccolato, il caffè, il miso, diversi formaggi e alcuni tipi di sottaceti, la ginger ale e il sidro.

Molti si trovano nei negozi, ma farli a casa è facile e decisamente più economico. Non serve una laurea in biochimica: in questo libro troverete tutte le informazioni di base per muoversi nel variegato mondo di batteri, lieviti e muffe.



Guido Tommasei Editore