

# Gemüse haltbar machen durch Fermentieren

## Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung

Dieter Fiebrandt widmet sich dem Fermentieren seit rund 20 Jahren mit viel Leidenschaft. Er hält Vorträge und gibt Tageskurse, um sein Wissen an andere weiterzugeben. Wenn Sie sich entschlossen haben, Ihren Speiseplan durch fermentierte Lebensmittel zu erweitern, dann ist dieses Buch der perfekte Ratgeber für Sie.

In der Einleitung erklärt der Autor Dietmar Fiebrandt zunächst einmal die Grundsätze des Fermentierens. Er zeigt z.B., wo sich die Milchsäurebakterien befinden, zeigt welche Geräte zur Fermentierung benötigt werden oder beschreibt, wann das Fermentierungsgut fertig sein wird.



Mit insgesamt 45 Rezepten widmet er sich dann der großen Vielfalt des Fermentierens wie z.B. einer Tomaten-Salsa oder fermentierter Chili-Soße (Sriracha). Auch gibt er immer wieder kleine Tipps wie „Ich gebe die Gewürze immer ganz unten ins Glas, nach oben gelangen sie durch die Gärung von selbst.“

Er zeigt, wie man Sauerteig oder Hefe (nämlich aus lauwarmen Wasser, getrockneten Datteln und Zucker) selber herstellt. Oder wie man aus weißem Knoblauch durch Fermentieren schwarzen Knoblauch, der in der asiatischen Küche sehr beliebt ist, macht.

Das Buch ist wunderschön bebildert. Bei vielen Gerichten werden die einzelnen Arbeitsabläufe detailliert gezeigt.

Wer Näheres über den Autor wissen möchte, kann sich auf seiner Webpräsenz [www.wald-und-wiesen-schmaus.de](http://www.wald-und-wiesen-schmaus.de) umsehen. Im QR-Code rechts finden Sie einen Link zu einer Leseprobe.



### Gemüse haltbar machen

von **Dietmar Fiebrandt**

Broschur: 160 Seiten, 17 x 24 cm

SüdOst-Verlag

ISBN: 978-3-95587-763-7

Preis: 19.90 €

Kur

Kultur

Re

Aus

Firm

Journ

Wiss

Unsere Ku

biete

b

um

Wir entwic

bei der

Ku

Kuge

Telefon: 09