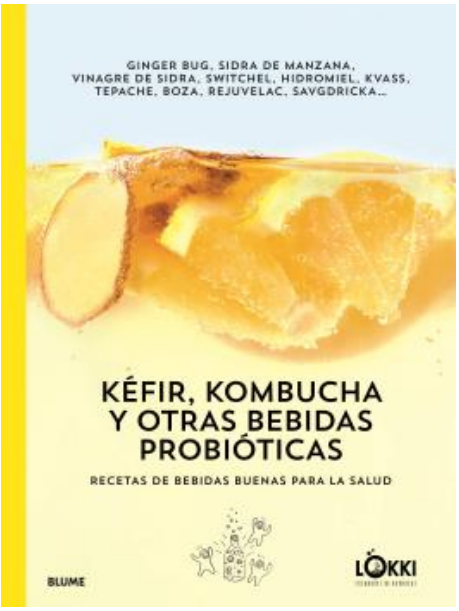

Kéfir, kombucha y otras bebidas probióticas

Autor: Lökki ,

Blume
ISBN: 978-84-17757-17-5 / Tapa dura / 160pp | 200 x 270 cm
Precio: $ 15.700,00

Kombucha, kéfir de agua, cerveza de jengibre, kéfir de leche, tepache? Bebidas buenas para la salud, fáciles de preparar e ideales para calmar la sed. 40 recetas para aprender a preparar bebidas probióticas en casa y aromatizarlas a su gusto. Técnicas sencillas para preparar numerosas bebidas fermentadas: ginger bug, sidra de manzana, vinagre de sidra, switchel, hidromiel, kvass, tepache, boza, rejuvelac, savgricka?os más curiosos podrán descubrir en las primeras páginas los orígenes de las bebidas con burbujas y por qué es bueno para la salud consumirlas. También se presentan los utensilios y las reglas elementales de higiene para elaborar bebidas fermentadas en casa con toda seguridad. Incluye una guía para la elección de los ingredientes y los diferentes tipos de fermentación. ualquiera puede fermentar, en cualquier sitio y con los utensilios más simples. Los seres humanos han venido practicando la fermentación desde hace más tiempo que la escritura, la alfarería o la agricultura. Puede fermentar en su cocina con los utensilios que tenga a mano. La fermentación es fácil y apasionante. Los microorganismos son flexibles y adaptables. Hay muchos detalles de puesta en práctica a aprender sobre cada tipo de fermentación, pero los procedimientos de base son sencillos y directos.

Kombucha, kéfir de agua, cerveza de jengibre, kéfir de leche, tepache? Bebidas buenas para la salud, fáciles de preparar e ideales para calmar la sed. 40 recetas para aprender a preparar bebidas probióticas en casa y aromatizarlas a su gusto. Técnicas sencillas para preparar numerosas bebidas fermentadas: ginger bug, sidra de manzana, vinagre de sidra, switchel, hidromiel, kvass, tepache, boza, rejuvelac, savgricka?os más curiosos podrán descubrir en las primeras páginas los orígenes de las bebidas con burbujas y por qué es bueno para la salud consumirlas.

Lökki ,
Cansados de las bebidas artificiales demasiado azucaradas y repletas de aditivos, Sebastian y Nina decidieron convertirse en «criadores de burbujas» con el propósito de hacer que la mayor cantidad de gente posible descubra las bebidas saludables y alternativas. Fundaron en el sur de Francia una fábrica de bebidas fermentadas, Lökki, para producir artesanalmente kombucha ecológico.