

# Kiszenie i fermentacja z dr Ewą Dąbrowską -

Beata Anna Dąbrowska

Kiszenie i fermentacja z dr  
Ewą Dąbrowską -

## Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda  
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

39,90 zł

numer katalogowy: ZD/0156  
ISBN: 9788327719201  
liczba stron: 256  
format: 17 x 22,5 cm  
oprawa: twarda  
rok wydania: 2021

## Zdrowie zakręcone w słoikach

Kiszenie i fermentacja z dr Ewą Dąbrowską to kolejna książka pokazująca bogactwo kuchni roślinnej. Kiszonki wspomagają układ odpornościowy i pokarmowy, ponieważ naturalny proces konserwowania nie pozbawia produktów ich składników odżywczych. Dlatego fermentowana żywność jest wyjątkowo zdrowa. Jeśli nie masz piwnicy lub chłodnego miejsca – nie martw się. Wcale nie potrzebujesz ogromnych beczek czy słoików. Z tym poradnikiem kiszenie jest naprawdę proste!

## W książce znajdziesz:

- porady, jakie produkty wybrać do kiszenia, w czym najlepiej kisić,
- przepisy na fermentowane dania: kiszone warzywa, kimchi, kombuchę, zakwas z buraków, chleb na zakwasie,
- wskazówki, jak wykorzystać kiszony produkt w poście i diecie dr Ewy Dąbrowskiej,
- porady, jak zrobić domowe mleko kwaszone, kefir, jogurt czy jajka peklowane,
- inspirujące, nietypowe przepisy na warzywa i owoce: kapustę kiszoną z imbirem i marchewką, kiszony jabłko i cytryny, kiszony rzodkiewki i kiszony ananas,
- sposoby na wykorzystanie fermentowanych produktów w kuchni w zbilansowanych przepisach.

Dla miłośników koncepcji żywienia dr Ewy Dąbrowskiej do przepisów dodane są cenne informacje, na jakim etapie postu lub diety można wykorzystać fermentowany produkt.

W tym roku zatroszcz się o swoje zdrowie i postaw na kiszonki!

W książce o swoich pasjach i manufakturach opowiadają również: Barbara Piątkiewicz z Pracowni Wypieków Chleba. Moje Wypieki, Magdalena Witkiewicz – pisarka, autorka m.in. Jeszcze się kiedyś spotkamy, Czereśnie zawsze muszą być dwie, Mikołaj Bator z Zakwasowni oraz Marek Brunka z Regionalnego Centrum Mikroorganizmów Brunka Natural.