

riverside
agency

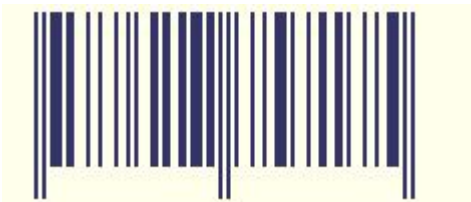
Kéfir, kombucha y otras bebidas probióticas

Autor: Lökki ,

Blume

ISBN: 978-84-17757-17-5 / Tapa dura / 160pp | 200 x 270 mm

Precio: \$ 2.795,00



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.

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. cualquiera 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.