



## GUIDA ALLA FERMENTAZIONE

La Bibbia

**Fern Green**

15,2 x 21,5 cm - broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 6753 176 9



9 788867 1531769

Tutto è iniziato quando la vostra amica vi ha confessato senza malizia: "Quando mangio qualcosa di buono che fa anche bene al mio corpo mi sento ancora più felice". Vi aveva invitato da lei per un brunch e portato in tavola pancakes al grano integrale e kefir di latte ("Ah sì, il kefir di latte...", avete commentato penserosi) con purea di more alla salvia ("Un toccasana per il cuore!", e voi di rimando un sorriso incerto), formaggio fresco ("Lo faccio io, è semplicissimo") e una bevanda detox a base di kefir d'acqua ("La mia inettitudine mi ucciderà", avete pensato sorseggiandola). La visita guidata alla sua dispensa piena di barattolini assortiti era stata il punto di non ritorno: cetriolini alla senape, crauti al limone, limoni confit, kefir, tè kombucha....

Le ricerche online al limite del compulsivo e l'acquisto di *Guida alla fermentazione* sono stati l'unica via di uscita dal tunnel di autocommiserazione in cui rischiavate di sprofondare.

Ora sapete che la fermentazione conserva gli alimenti in modo naturale, li rende più digeribili e li arricchisce di probiotici eccellenti per la flora intestinale. Ma, soprattutto, che le preparazioni fermentate offrono un gusto fresco e pungente e una sensazione di benessere irresistibili.

Ora avete anche voi una dispensa piena di vasetti "in fermentazione" e mentre bevete il vostro kefir o sbirciate gli sviluppi delle verdure in salamoia non potete trattenere un moto di soddisfazione e orgoglio. Il prossimo brunch si farà a casa vostra!

Nella stessa collana:



Guido Tommasi Editore