



Leseprobe

Johanna Handschmann

Gemüse milchsauer eingelegt

Gesund mit Sauerkraut und Co.

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 96

Erscheinungstermin: 15. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Essen Sie sich darmgesund

Gemüse milchsauer einzulegen, also zu fermentieren, ist eine der natürlichsten und ältesten Methoden zur Haltbarmachung und obendrein noch sehr gesund. Sauerkraut ist zwar das bekannteste durch Milchsäure konservierte Gemüse, aber es eignen sich ebenfalls viele andere Gemüsesorten wie Kohl, Zucchini, Gurken, Bohnen, Paprika oder Zwiebeln. Der große Vorteil dieser Art von Haltbarmachens: Vitamine und Enzyme bleiben weitgehend erhalten und zusätzlich sorgen die milchsauern Gemüse für einen gesünderen Darm und damit für ein stärkeres Immunsystem. Auch für Menschen mit Laktoseintoleranz sind milchsaure Gemüse eine gute und leckere Alternative.

Johanna Handschmann erklärt in diesem Buch, wie man ganz einfach und ohne besondere Utensilien milchsaures Gemüse selbst herstellt. Dazu liefert sie die passenden Rezepte, mit denen Sie Ihre Ernährung abwechslungsreich und gesundheitsbewusst gestalten können.



Autor

Johanna Handschmann

Johanna Handschmann war lange Jahre Lehrerin für Hauswirtschaft und Fachschulrätin. Heute arbeitet sie als freie Autorin und Ernährungscoach am Bodensee. Sie gilt als Experte für individuelle Ernährungssituationen und ist in den vergangenen Jahren vor allem als Fachautorin zu den Themen Abnehmen mit Genuss, kreative Gemüseküche, vegetarische Ernährung, Vollwertkost und Trennkost bekannt geworden. Ihre Küche ist bekannt für

Inhalt

Grundlagen der Milchsäuregärung 4

Geschichte und Tradition 5

Einfacher Naturprozess 5

Gutes für unsere Gesundheit 6

Wie wirken Milchsäurebakterien? 6

Die Vorteile der milchsäuren Gärung 10

Milchsäuregärung im Überblick 11

Milchsaures Gemüse selbst herstellen 12

So wird es gemacht 12

Das brauchen Sie 14

Geeignete Gemüsearten 18

Kohlgemüse 18

Wurzelgemüse 21

Knollengemüse 24

Fruchtgemüse 26

Zwiebelgemüse 30

Hülsenfrüchte 32

Stängelgemüse 34

Pilze 34

