

Claudia Lorenz-Ladener

Milchsauer eingelegt

– Gemüse gesund und schnell haltbarmachen

1. Auflage 2014,
117 Seiten mit vielen farbigen Abb.,
17 x 24 cm, gebunden,
ISBN 978-3-936896-77-0
€ 16,95 / SFr 24,50



Milchsäuregärung zuhause: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen.

Gemüse milchsauer einzulegen ist eines der natürlichsten und ältesten Verfahren zur Vorratshaltung. Sauerkraut ist das bekannteste durch Milchsäure konservierte Gemüse, aber kaum jemand weiß, dass fast alle Gemüsearten milchsauer eingelegt werden können!

Das milchsaure Einlegen ist denkbar unaufwendig und das ganze Jahr hindurch möglich, mit wenigen Utensilien, die in jedem Haushalt vorhanden sind. Anders als beim Einkochen oder Tiefrieren wird auch keine Energie benötigt.

Ein weiteres Plus: Im Vergleich zu anderen Konservierungsverfahren bleiben Vitamine, Enzyme und andere wertvolle Inhaltsstoffe weitgehend erhalten, obendrein bilden sich neue, wohlschmeckende Aromastoffe. Der gesundheitliche Nutzen milchsauer vergorener Lebensmittel ist zudem erheblich, da sie gewöhnlich besser verdaut werden können als die rohen Gemüse.

Da milchsauer vergorenes Gemüse, oftmals auch als Heilnahrung bezeichnet, in Lebensmitteläden kaum erhältlich ist, heißt die Devise: Selbermachen.

Wie es geht und welche Speisen sich damit bereichern lassen, wird ausführlich in diesem Buch beschrieben.

Mit Kurzporträts von über 30 Gemüsearten, die sich zum milchsauren Einlegen eignen, und mit vielen Rezepten.

Bezug: über den Buchhandel
oder direkt beim Verlag:

ökobuch Verlag
GmbH

Postfach 1126, 79216 Staufen
Tel.: 07633-50613, Fax: 50870
Email: oekobuch@t-online.de
www.oekobuch.de

Dipl.-Ing. Claudia Lorenz-Ladener studierte Architektur und ist heute Geschäftsführerin in einem Verlag.

Nebenbei ist sie Autorin mehrerer Sachbücher zum Thema Bauen. Seit 2012 beschäftigt sie sich mit der Praxis des milchsauren Einlegens von Gemüse.