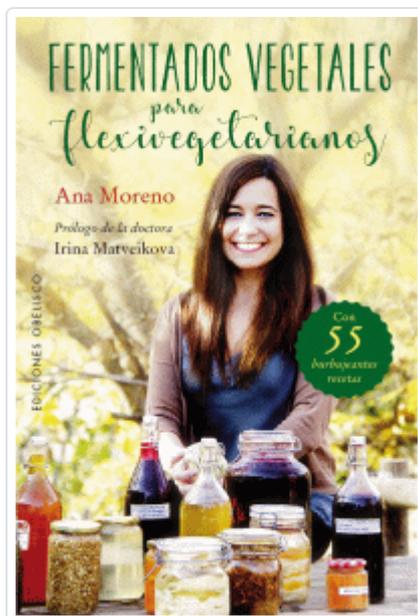


FERMENTADOS VEGETALES PARA FLEXIVEGETARIANOS



MORENO DIAZ, ANA BEATRIZ

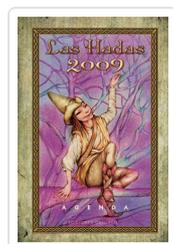
SINOPSIS

Si yo fuera una actriz de cine y deseara la piel más luminosa del mundo, no dejaría de beber medio litro de kombucha al día. Tan sólo bebiendo durante tres días dos vasos de kombucha, la piel se aclara, se suaviza y emite una luz que no puede ser más que el resultado de una mejora interna en todo mi organismo. La piel no sólo se nutre de cremas, sino, y principalmente, de unos intestinos saludables. Por eso, los problemas de piel deben ser tratados desde dentro. Os seres humanos sentimos la necesidad de compartir lo que nos produce bienestar. Por este motivo, introduje en España a través de mis cursos, y en especial del máster en cocina vegetariana que dirijo, el arte de la fermentación basada en plantas, formando a futuros profesionales que, a su vez, incorporan y divulgan las técnicas de la fermentación en su cocina. Yo he sentido la necesidad de compartirlo también contigo. No sólo por la belleza del acto en sí de fermentar, sino también porque entiendo que hoy más que nunca queremos volver a lo natural, a lo artesano, a lo saludable, a lo económico y hecho en casa con nuestro cariño y nuestro tiempo. Fermentar es una tarea que puede englobar a uno o a muchos. En mis cursos, mientras los alumnos preparan chucrut o kimchi, disfrutamos de música que eleva el espíritu, nos calma, nos ayuda a introducir el mindfulness en la cocina, a relacionarnos con amor con los alimentos y a ser agradecidos. Después, estos fermentados vegetales se pueden comer en familia y disfrutar no sólo de su sabor, sino también de todas sus propiedades curativas, amén de la satisfacción que da saber que estás comiendo algo hecho con tus manos y para lo que has tenido que esperar. Todos los fermentados que vas a aprender a elaborar en este libro están adaptados a nuestra cocina. He utilizado ingredientes locales para fermentar o para aderezar los fermentos japoneses, birmanos, coreanos, chinos, alemanes o rusos. Estoy feliz de poder acercar al paladar mediterráneo los sabores umami, en japonés 'agradable', 'sabroso', o sabores completos de los fermentados más ex...

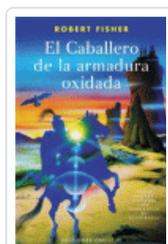


Editorial	OBELISCO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788491113249
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	155xx mm.
Peso	277
Precio (Imp. inc.)	11,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/04/2018

Títulos relacionados



AGENDA 2009 DE LAS HADAS
; VARIOS



CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA
FISHER, ROBERT



PRINCESA QUE CREIA EN CUENTOS DE HADAS



BUHO QUE NO PODIA ULULAR