



Ingrid Palmethofer

Geschmacksrevolution Fermentieren
Gemüse und Obst easy und abwechslungsreich

Franz. Broschur
Durchgängig Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; ca. 160 Seiten
ISBN 978-3-7088-0780-5
Kneipp Verlag Wien
€ 25,00

ET: 12. März 2020

Selbstgemacht, nachhaltig und eine gesunde Wohltat für den Darm!

Sie ist Österreichs leidenschaftlichste „Fermentista“, in ihrer „School of Fermentation“ berät sie Spitzenköche und entwickelt laufend neue Techniken und Rezepte, die weit über die bekannten und traditionellen Sauergemüse hinausgehen: Ingrid Palmethofer holt ihre kreativen Ideen aus der ganzen Welt – regional, natürlich und ökologisch verträglich. Ob Rettich-Kimchi, süß-saure Heidelbeer-Chips, fermentierte Fichtenwipfel, wilde Löwenzahnknospen, Pizza mit Fermato-Ketchup oder in Honig gereifter Knoblauch: Ihre revolutionären Geschmackskreationen sind aufregend und neu. Dabei hüpfen nicht nur die Geschmacksknospen, sondern auch die gesunden Darmbakterien vor Freude, wie auch die moderne Mikrobiomforschung belegt. Lassen Sie sich von über 60 Rezepten aus allen Jahreszeiten, vielen praktischen Tipps und einem deutlichen Mehr an Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit überzeugen!

Do it yourself: Fermentieren für alle!

Ingrid Palmethofer ist derzeit wohl Österreichs leidenschaftlichste „Fermentista“ und die Expertin, wenn es um die Fermentation von Obst und Gemüse geht. Im Rahmen ihres Unternehmens „Blubbergarten“ und der von ihr gegründeten „School of Fermentation“ hält sie zahlreiche Seminare und Vorträge, berät und schult Spitzenköche und entwickelt laufend neue Techniken und Rezepte mit einzigartigen Geschmackskreationen, die weit mehr als die bekannten und traditionellen Sauergemüsen zu bieten haben. Ihre kreativen Ideen holt sie sich aus der ganzen Welt und setzt diese saisonal, regional, natürlich und ökologisch verträglich außerordentlich wohlschmeckend um.



(c)Thomas Reibnegger

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83