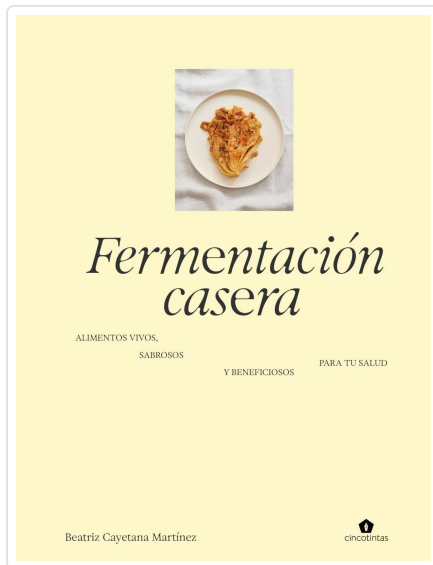


# FERMENTACION CASERA. ALIMENTOS VIVOS, SABROSOS Y BENEFICIOSOS PARA TU SALUD



CAYETANA, BEATRIZ

## SINOPSIS

Descubre la magia de la fermentación en tu cocina

La fermentación es una forma sencilla y poderosa de transformar los alimentos y enriquecer tu alimentación con sabores únicos y beneficios para la salud.

Este libro es una guía para introducirte en el mundo de la fermentación de manera accesible y práctica, utilizando los utensilios que ya tienes en casa. Incluye recetas detalladas y explicaciones paso a paso para que puedas preparar una gran variedad de fermentos: verduras en salmuera, en su propio jugo o en miel, kimchi, bebidas probióticas como la kombucha o el kéfir, lácteos —y alternativas veganas—, panes, tempeh e incluso vinagres.

Además de aprender a elaborar cada receta, descubrirás cómo integrar estos alimentos en tu día a día para potenciar tus platos y cuidar tu bienestar con microorganismos beneficiosos.



|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Editorial            | CINCO TINTAS             |
| Materia              | COCINA GENERAL Y RECETAS |
| Colección            | CINCO TINTAS             |
| EAN                  | 9788419043672            |
| Status               | Disponible               |
| Páginas              | 288                      |
| Tamaño               | 254x194x30 mm.           |
| Peso                 | 1000                     |
| Precio (Imp. inc.)   | 35,00€                   |
| Fecha de lanzamiento | 19/01/2026               |

Fermentar no es complicado: es un proceso que puede integrarse en la cocina cotidiana y que transforma la manera en que nos relacionamos con los alimentos. Este libro te acompañará en ese recorrido de forma clara, invitándote a disfrutar de cada paso y a descubrir los matices de sabor y vitalidad que la fermentación aporta a tu mesa....

## Títulos relacionados



5 INGREDIENTES  
COCINA BAJA EN  
CALORÍAS



5 INGREDIENTES  
PASTELES Y  
POSTRES



MANUAL DE  
COCTELERÍA  
JONES, DAN



GREENS  
DELICIOSAS  
RECETAS COMER  
VERDURA  
NADEL, JESICA