

# Fermentista



## GUTES ESSEN BRAUCHT LIEBE, ZEIT – UND GUTE MIKROBEN!

Wenn es sich abspielt im Topf und lebendige Mikroorganismen sich unter günstigen Bedingungen so richtig austoben, hat man es mit einem Prozess zu tun, der fast so alt ist wie die Erfindung der Ursuppe. Nicht die Menschen haben die Fermentation erfunden, sondern die Fermentation die Menschen.

Das Fermentieren von Lebensmitteln ist eine uralte Methode der Haltbarmachung mit Mikroorganismen. Während der Lagerung werden Vitalstoffe vermehrt. Sie brauchen dafür kein Plastik, keine Energie zur Kühlung, keine langen Transportwege um den Globus.

Dieses Buch vereint theoretisches Wissen über die Fermentation mit einfachen Anleitungen, praktischen Erfahrungen und hilfreichen Tipps für den Fermentier-Erfolg zuhause. Die Fermentation beschenkt uns mit gesunden, lange haltbaren, verträglichen Lebensmitteln voller Geschmacksexplosionen ohne Zusatzstoffe, die gut für unseren Darm sind und positiv auf unseren Körper wirken.

Mit übersichtlichen Anleitungen in Form von Zeitachsen zu sechs Fermenten: Gemüse, Kombucha, Essig, Kefir, Joghurt und Brot.

Rezeptideen für die köstlich-knackige Weiterverwendung dieser Fermente sorgen dafür, dass die liebevoll hergestellten Fermente nicht im Keller „versauern“ sondern nachhaltige und genussvolle Freude in den Alltag bringen

**ANDREA BIERWOLF**, Dipl. Ernährungs- und Mentaltrainerin und Expertin für die Fermentation, liebt es, fermentierte Geschmäcker zu erforschen und diese mit viel Hintergrundwissen und praktischer Erfahrung zu verbinden. Fermentier-Techniken entwickelt sie seit Jahren in ihrer eigenen Fermentier-Küche am Trauerngüt, einem Bauernhof im oberösterreichischen Mühlviertel. Ihr gesammeltes Wissen gibt sie in ihren Workshops weiter.

**KONTAKT ZUR AUTORIN:**  
WEB: [www.fermentista.at](http://www.fermentista.at)



Andrea Bierwolf  
**Fermentista**  
*Du brauchst nur Zeit und Liebe*

Format: 19 x 24,5 cm,  
Hardcover, 304 Seiten  
durchgehend vierfärbig  
ISBN 978-3-99025-508-7  
Preis: € 24,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.  
Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

