



## **Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen

*Claudia Lorenz-Ladener*

**Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen** Claudia Lorenz-Ladener

 [Download Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell h ...pdf](#)

 [Online lesen Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen Claudia Lorenz-Ladener**

---

117 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

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 Lebensmittelläden 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. Über den Autor und weitere Mitwirkende

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.

Download and Read Online Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen Claudia Lorenz-Ladener #JRUEV87W13K

Lesen Sie Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen von Claudia Lorenz-Ladener für online ebookMilchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen von Claudia Lorenz-Ladener Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen von Claudia Lorenz-Ladener Bücher online zu lesen.Online Milchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen von Claudia Lorenz-Ladener ebook PDF herunterladenMilchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen von Claudia Lorenz-Ladener DocMilchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen von Claudia Lorenz-Ladener MobipocketMilchsauer eingelegt: Gemüse gesund und schnell haltbarmachen von Claudia Lorenz-Ladener EPub