

Fiebrandt, Dietmar:

Gemüse haltbar machen durch Fermentieren : Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung / Dietmar Fiebrandt. - 1. Auflage. - Regenstein : SüdOst Verlag, 2020. - 157 Seiten : Illustrationen, farbig ; 25 cm
ISBN 978-3-95587-763-7 fest geb. : EUR 19.90

Es dürfte sich mittlerweile herumgesprochen haben und spiegelt sich auch in der angebotenen Literatur der Bibliotheken wider, dass man sich mit fermentierten Lebensmitteln nicht nur einen nachhaltigen - lange haltenden und keinen Müll verursachenden - Vorrat zulegen kann, sondern gleichzeitig auch einen besonders gesunden, das Immunsystem stärkenden und wohlschmeckenden. Auch bei Fiebrandt gibt es Sauerkraut und Kimchi - die beiden Klassiker - aber auch viele andere Gemüse (grüner Spargel, Rhabarber) und Wildkräuter (Löwenzahn-Kapern, Giersch-Knospen) sowie Getränke wie Kwass, Ingwerbier, Most und Kefir. Er gibt auch Tipps der Weiterverarbeitung, z.B. Hirserouladen und Sushi (mit fermentiertem Nusskäse) und manche exotische Besonderheit wie Ajvar, Senf, Natto, indische Datteln. Fiebrandt ist Selbstversorger, verfügt also über ungespritztes Gartengemüse, Bio muss auf jeden Fall sein! Auch sonst kann man viele Fehler machen, sie aber mit der Erfahrung des Autors minimieren, seine Erklärungen sind recht detailliert. Und seine Begeisterung ist echt und ansteckend. (2-3)

Jutta Seehafer

ID bzw. IN 2020/38

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.