

## Presseinformation

### Abenteuer Fermentierung

Ein komplett neues Lebensmittel präsentiert Stefanie Horn in ihrem Buch »Natürlich fermentierte Nüsse« aus dem pala-verlag: Aus nichts Weiterem als Nüssen oder anderen Kernen, etwas Salz und selbst gemachten Fermenten entstehen schmackhafte Nusslaibe – große, bis über zwei Kilo schwere, natürlich fermentierte pflanzliche Käse.

Nusslaibe enthalten gesunde Milchsäurebakterien, reichlich Mineralstoffe und Vitamine. Durch das Fermentieren verbessert sich die Verdaulichkeit der nusseigenen Fette und Eiweiße. So entsteht ein rohköstliches Nahrungsmittel für eine zukunftsfähige vegane Ernährung.

Das Abenteuer dieser kernigen Verwandlung beginnt in Patagonien, wo die Gesundheitsberaterin seit etlichen Jahren lebt. Ihr Ratgeber beschreibt den Weg zur Entwicklung dieses nachhaltigen Käses in Selbstversorgung, die ohne Tierhaltung gelingt. Schritt für Schritt erklärt sie Rezepte bis hin zu technischen Daten für eine professionelle Produktion der laktosefreien Laibe.

Kreativ und humorvoll folgen Aussteigergeschichte und Praxiswissen im Wechsel. Die Autorin stellt zudem eine Parallele in Aussicht zwischen dem Fermentierungsprozess von Nüssen und einer Transformation unserer heutigen Welt. Inspirierend für alle, die sich für eine unabhängige Versorgung mit Lebensmitteln und Permakultur interessieren und wissen wollen, wie etwas komplett Neues entsteht!

(1380 Zeichen)

Stefanie Horn

#### **Natürlich fermentierte Nüsse**

Die Entstehung gereifter Nusslaibe

pala-verlag, Darmstadt, 2019

192 Seiten, Hardcover

19,90 Euro

ISBN: 978-3-89566-392-5



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [katrin.kolb@pala-verlag.de](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt