

Kefir. Il fermento della salute PDF

Jolanta Kowalczyk



Questo è solo un estratto dal libro di Kefir. Il fermento della salute. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Jolanta Kowalczyk
ISBN-10: 9788871365664
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3640 KB

DESCRIZIONE

Ottenuto dal latte fermentato, il kefir è un alimento noto sin dall'antichità nelle regioni dell'Europa Orientale (in particolare nel Caucaso), ma è ancora poco conosciuto in Occidente, soprattutto dal grande pubblico. In cucina, è una bevanda rinfrescante e un ingrediente di piatti gustosi e salutari; in cosmesi, è una base naturale per creme di bellezza, latti detergenti, impacchi, esfolianti e tonici per la pelle. Dopo un'introduzione dedicata ai cibi fermentati e alle funzioni del sistema gastro-intestinale e dopo un excursus storico-culturale sull'origine, la produzione, il consumo e la diffusione del kefir, il volume si sofferma sui suoi aspetti nutrizionali e sui benefici che il suo consumo regolare apporta al nostro organismo. Numerose ricette gastronomiche e preparazioni cosmetiche sono puntualmente illustrate a beneficio di naturopati, nutrizionisti e di chiunque desideri migliorare la propria dieta oppure produrre da sé alimenti naturali e sicuri.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Kefir - Libro di Jolanta Kowalczyk - Il fermento della salute - Scoprilo sul Giardino dei Libri.

E sapete che esiste anche il kefir d'acqua? Scopriamo allora tutti i benefici per la salute di questo alimento e come prepararlo. Home ...

Kefir: il fermento della salute Jolanta Kowalczyk 2015. Probiotici Trenev N. 1988. Microbiologia degli alimenti fermentati Zambonelli 2001. Microbiologia degli ...

KEFIR. IL FERMENTO DELLA SALUTE

[Leggi di più ...](#)