



haltbar

## Mega-Power fürs Immunsystem

Das große Universal-Handbuch „haltbar“ (BLV Buchverlag) von Dearbhla Reynolds erläutert auf 352 Seiten das Haltbarmachen und Kochen mit Kefir, Milchsäurebakterien, Kombucha & Co. Es bietet eine unvergleichliche Fülle an Rezepten zu allen Techniken des Fermentierens und für alle Einsatzgebiete – Hauptgerichte, Dips, Snacks, Brot, Vegetarisch, Frühstück, Desserts, Fastfood...

Fermentieren, das Kochen mit Mikroorganismen, kann man als die gesündeste Zubereitungsmethode der Welt bezeichnen, denn damit wird jedes Lebensmittel zum Superfood. Kefir, Milchsäurebakterien, Kombucha und Co. sind aktive und intelligente »Zutaten«. Die gärenden Mikroorganismen sorgen wie von Zauberhand für Haltbarkeit und Geschmack.

Dearbhla Reynolds ist Expertin auf dem Gebiet des Fermentierens, also der Zubereitung von Lebensmitteln mithilfe von gesunden Bakterien- oder Zellkulturen. Sie ist Pionierin des aktuellen »Fermentierungs-Trends« und gründete den »Cultured Club«, um möglichst viele Menschen für die gesunde »Ga(e)rküche« zu begeistern. Weitere Infos: [Theculturedclub.com](http://Theculturedclub.com)

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Dearbhla Reynolds  
**haltbar**  
**Mega-Power fürs Immunsystem**  
352 Seiten, 91 Farbfotos  
Laminierter Pappband  
ISBN 978-3-8354-1666-6  
€(D) 30.00 / €(A) 30.90 / sFr 40.90

München, März 2017

### Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

### Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München.  
Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, [lisa.glassner@blv.de](mailto:lisa.glassner@blv.de)