

## Buchinformation

h.f.ullmann

Karin Bojs

### **Einmachen – Gemüse natürlich einlegen**

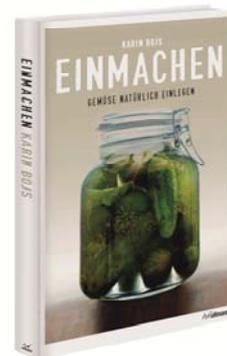
144 Seiten, Format: 17 x 24 cm

durchgehend vierfarbig

Hardcover

h.f.ullmann Verlag, Potsdam 2014

EUR 9,99 CHF 14,90



## **Selbstgemachtes voll im Trend!**

Einmachen ist eine der einfachsten Methoden, um Lebensmittel zu veredeln und haltbar zu machen. Viele von uns erinnern sich an das Selbsteingemachte aus Omas Garten. Einmachen liegt wieder voll im Trend, aber das Wissen um die Einmach-Techniken und die Verarbeitung der Nahrungsmittel ist kaum noch vorhanden.

Eine der ältesten Möglichkeiten, um Gemüse zu konservieren, ist die Milchsäuregärung. Sie ist nicht nur energiesparend und umweltfreundlich, sondern sie bringt auch komplexe Aromen hervor, die bei anderen, schnelleren Prozessen verloren gehen.

**Einmachen** gibt einen Einblick in diese traditionelle Technik und zeigt Klassiker wie Gurken, Kohl und Rote Beete, aber auch internationale Rezepte wie das koreanische Kimchi oder türkische Sarma. Neben diesen Grundrezepten stellt die Autorin Rezepte für die Weiterverwertung der eingelegten Gemüse vor, nebst einem Rezept für Sauerteigbrot als Beilage.

Wertvolle Tipps zu Gemüsesorten und deren Anbau, Küchengeräten und Utensilien fehlen ebenso wenig wie die gesundheitlichen Vorteile der Milchsäuregärung.



Foto © Per Ranung

Die Autorin **Karin Bojs** arbeitete über 15 Jahre als Wissenschaftsredakteurin bei Schwedens größter Tageszeitung *Dagens Nyheter*. Sie erhielt für ihre Arbeit die Ehrendoktorwürde der Universität Stockholm sowie den *Science Media Award* der Royal Swedish Academy of Engineering Science und den *Swedish National Encyclopedia's Knowledge Award*. Als Konditorin sammelte sie viel Erfahrung in der Lebensmittelproduktion. Karin Bojs baut seit Jahren ihr eigenes Gemüse an.

### **Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:**

h.f.ullmann publishing GmbH

Lars Pietzschmann

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-163

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: [presse@ullmann-publishing.com](mailto:presse@ullmann-publishing.com)