

ENTRE FERMENTOS



DESCUBRE LOS ALIMENTOS
FERMENTADOS Y CÓMO
PUEDEN TRANSFORMAR
TU VIDA



JAVI MAEZTU



Fecha de publicación:
11/10/2023

Sello Editorial:
Alenta Editorial

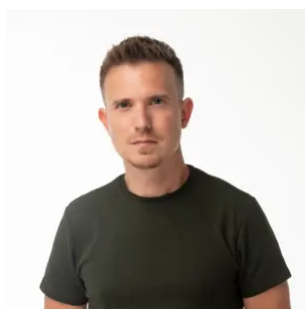
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es



Entre fermentos

Javi Maeztu

Cultiva tu salud gracias a la kombucha, el yogur o el kéfir

Cultiva tu salud gracias a la kombucha, el yogur o el kéfir

Súmate a la aventura fermentista y a sus beneficios para la salud

Aunque no seamos conscientes, consumimos fermentados a diario: pan, cerveza, vinagre, yogur... Llevan con nosotros cientos o miles de años y durante mucho tiempo ha sido una de las únicas maneras que tenía el hombre de conservar los alimentos. No obstante, en los últimos años, han irrumpido con fuerza algunos menos conocidos, **los cuales han ganado popularidad gracias a sus propiedades beneficiosas para nuestro organismo y, especialmente, para nuestra microbiota intestinal.**

Viaja por este fascinante universo y redescubre nuestra historia, cultura y tradiciones desde una nueva perspectiva. **Apréndelo todo sobre la fermentación en la gastronomía, en la microbiología y en la salud**, y conviértete en un experto de la kombucha, el kimchi, el garum, el miso o el tempeh. **Descubre los tipos de fermentaciones que existen y las diferencias entre los fermentados y los probióticos, y aprende a hacer tus propias elaboraciones en casa, de forma cómoda y segura**, integrándolas fácilmente en una dieta saludable.

En estas páginas conocerás cómo prepararlos, pero si no puedes o no quieres hacerlo, encontrarás también una completísima guía para que puedas distinguir los tradicionales de sus copias ultraprocesadas en el supermercado.

Javi Maeztu

Javi Maeztu es fermentista y dietista. Apasionado de la nutrición, la microbiología y la salud, pero sobre todo de los alimentos fermentados, lleva décadas estudiándolos y experimentando con ellos. Su amplio conocimiento sobre el tema y su faceta de divulgador lo han llevado a impartir cursos y talleres y a publicar manuales como *Mis primeros fermentos* o *Descubre la kombucha*.

Es fundador de la Academia Fermentista, donde ofrece formaciones tanto a profesionales de la salud y la restauración como al público en general, y también imparte la asignatura «Alimentos Fermentados: de la teoría a la práctica» en un nuevo máster dedicado íntegramente a la microbiota. Su misión es inspirar a los demás a explorar y aprovechar los beneficios de la fermentación.

Instagram y Tiktok: @javi.maeztu

Twitter: @javi_maeztu