**VYDEJTE SE ZA KULINÁRNÍM DOBRODRUŽSTVÍM!**

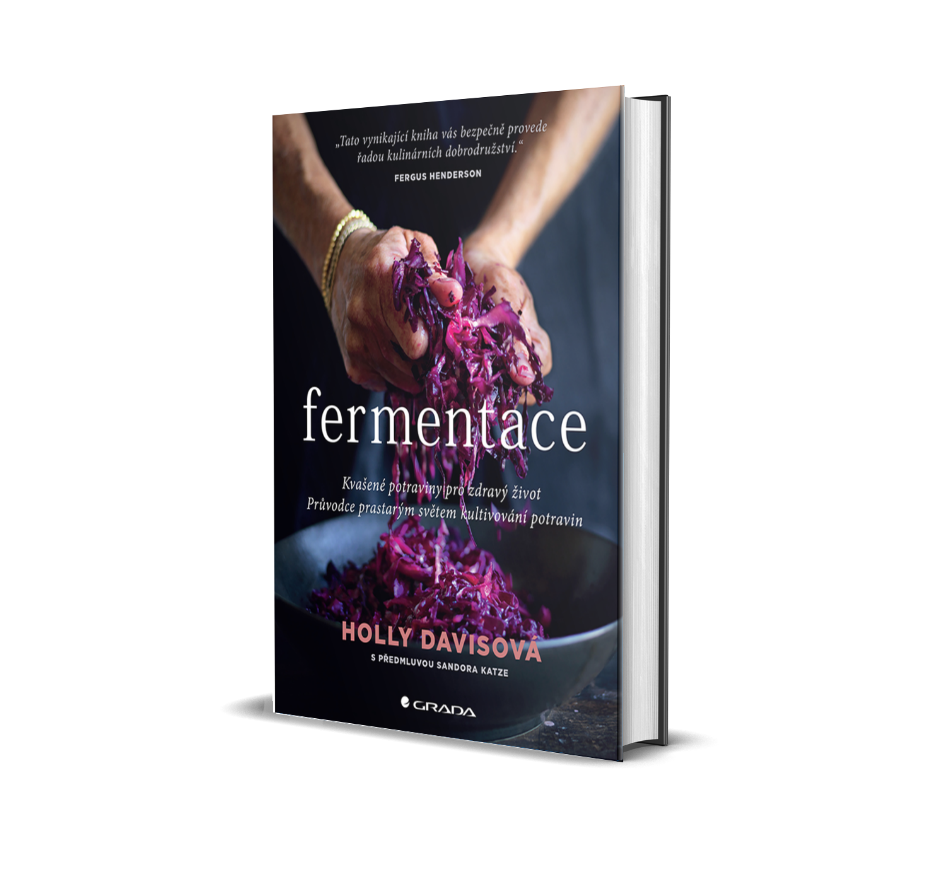
**Úžasný průvodce prastarým světem kultivování potravin s více než 120 recepty od šéfkuchařky Holly Davisové a s předmluvou Sandora Ellixe Katze.**

*Praha 2. 12. 2021*

**Prošlápněte si mačkáním, nakládáním a lahvováním cestu ke zdravějšímu životu s knihou** [**Fermantace**](https://www.grada.cz/fermentace-12388/)**, se kterou přichází** [**Nakladatelský dům GRADA**](https://www.grada.cz/)**. Čtyřicetileté zkušenosti průkopnice na poli přirozených potravin Holly Davisové jsou obsažené v této rozsáhlé publikaci, ve které se s námi dělí o více i méně známé recepty a o svou moudrost a zkušenosti.**

**Tomuto úžasnému zdroji inspirativních návodů a informací o fermentovaných potravinách napsal předmluvu a osobně doporučil kulinární specialista a propagátor přírodní fermentace potravin** [**Sandor Ellix Katz**](https://www.grada.cz/autor/defaultauthor/?authorid=6828)**. Knihy tohoto autora (**[**Umění fermentace I.**](https://www.grada.cz/umeni-fermentace-i-9474/)**,** [**Umění fermentace II.**](https://www.grada.cz/umeni-fermentace-ii-9475/)**,** [**Síla přírodní fermentace – vázané vydání**](https://www.grada.cz/sila-prirodni-fermentace-vazane-vydani-(1)-12163/)**) vydalo nakladatelství** [**ALFERIA**](https://www.alferia.cz/)**, též součást Nakladatelského domu GRADA.**

***„Jediné sousto stačí, aby si člověk vypěstoval závislost na příjemných texturách a proměnlivých chudí fermentovaných potravin a nápojů.“ – Holly Davisová***

****

**Kvašené potraviny pro zdravý život…**

Co má společného váš oblíbený farmářský sýr s kváskovým chlebem s křupavou kůrčičkou, sklenkou perlivého domácího zázvorového piva nebo miskou marinovaných oliv? Ve všech případech jde o produkty fermentace – procesu, jímž se s pomocí „hodných“ bakterií uchovávají potraviny a proměňují se v jedinečně lahodné pokrmy a nápoje, které pozoruhodným způsobem prospívají našemu zdraví.

Díky rostoucímu povědomí o tom, jak zásadně jídla bohatá na probiotika působí na naši fyzickou a duševní pohodu, dnes prastaré umění fermentace prochází obrodou. A když připojíte i potěšení z domácí výroby těchto potravin, není divu, že s mačkáním, nakládáním a lahvováním prošlápnete cestu ke zdravějšímu zažívání a hlubšímu vztahu k vlastní výživě.

**272 stran, formát: 185x250, pevná šitá vazba, 490 Kč**

**O autorovi – Holly Davisová:**

Holly Davisová je šéfkuchařka, která pracuje s přirozenými potravinami, a spoluzakladatelka zdravého rychlého občerstvení Iku Wholefoods v australském Sydney. Svou fermentační pouť zahájila v době dospívání, kde nechávala v prádelníku své matky a na veškerých využitelných plochách v domě fermentovat báječnou nakládanou zeleninu, sýry a nápoje. Tyto pokrmy vyrábí a jejich výrobě učí ostatní již více než 40 let.

Holly se velice ráda dělí o své znalosti se všemi zvídavými lidmi, SCOBY a startéry a těší ji, že se stále má co učit.

Sledovat ji můžete na jejím instagramu [@hollydaviswholefood](https://www.instagram.com/hollydaviswholefood/) nebo na stránkách [foodbyhollydavis.com](https://www.foodbyhollydavis.com/), kde najdete i videa k některým postupům popisovaným v této knize.

**Ohlasy na knihu:**

*„Necháte-li se vést a inspirovat Holly, můžete se i vy stát součástí hnutí za obrodu fermentace.“*

* **Sandor Ellix Katz**

*„Ten nejužitečnější a nejpraktičtější průvodce zázračným uměním fermentace.“*

* **Jaimee Edwardsová, Cornersmith**

**K dispozici na vyžádání:**

* **recenzní výtisky**
* **kniha do soutěže**
* **ukázky z knihy**
* **hi-res obálka**

**Kontaktní údaje:**

Veronika Barešová, PR a propagace

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

[baresova@grada.cz](mailto:baresova@grada.cz)

[www.grada.cz](https://www.grada.cz/)

***Nakladatelský dům GRADA slaví 30. narozeniny***

*Život naší rodinné firmy má grády! Vydáno více než 13 000 novinek a dotisků, celkem 26,5 milionu knih, to je 580 velkých kamionů knih, nebo police knih dlouhá 610 km, z Prahy do Bratislavy a zpátky. Nakladatelský dům GRADA si drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury a stále rychleji posiluje v ostatních žánrech. Je třetím největším nakladatelstvím v ČR a největší rodinnou firmou v oboru.*

*Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. Značka* ***COSMOPOLIS*** *přináší čtenářům zahraniční i českou beletrii všech žánrů. Značka dětské literatury* ***BAMBOOK****, předkládá malým čtenářům díla českých i zahraničních autorů a ilustrátorů. Literaturu poznání, knihy z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění přinášíme pod značkou* ***ALFERIA****. Akvizicí získaná značka* ***METAFORA*** *rozšiřuje nabídku nakladatelského domu o další kvalitní beletrii i zájmovou a populárně naučnou literaturu. Unikátním projektem Nakladatelského domu GRADA je služba* ***BOOKPORT*** *umožňující neomezené čtení e-knih mnoha nakladatelství.*