



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FERMANTASYON NEDİR?

Fermantasyon, maddelerin mantar ve bakteriler yardımıyla mayalanmasına verilen isimdir. Fermantasyon işlemini tamamlayan meyve ve sebzeler, insan vücudu için daha sağlıklı bir hale gelir. Fermentasyon süreci, kullanılan malzemeye göre 30-45 gün arasında değişir. Fermente olan maddelerin tükettiğimizde faydalarından daha çok yararlanabiliriz.
