

# Fermenteren



## Fermenteren als bewaringstechniek...

Voedsel fermenteren is zo oud als de mensheid. Er gaat geen maaltijd voorbij zonder dat je iets gefermenteerds eet of drinkt: van brood tot bier, en van kaas tot olijven. Fermenteren is makkelijk, leuk, lekker en avontuurlijk, en biedt tal van mogelijkheden voor smaakvolle en vernieuwende gerechten.

Je krijgt een stukje theorie. Wat is fermenteren precies, wat zijn bekende voorbeelden, wat maakt het interessant en waarom fermenteert men? Met welke gisten, schimmels en bacteriën heb je te maken, en hoe doe je het veilig? Je krijgt inzicht in het proces en de techniek van fermenteren, zodat je die ook kan toepassen.

Daarna ga je zelf aan de slag met het fermenteren van groenten en zuivel, of het maken van kombucha.

## Praktisch

**Dinsdag 1 april 2025 om 19u30 in OCO**

Dit is een opleidings- en kook-moment zodat je thuis zelf aan de slag kan...

Wat je maakt, mag je meenemen.

## Prijs

We vragen een bijdrage in de kosten van 10 euro per persoon (niet-leden 15 euro).

## Wat breng je mee:

Twee bokalen van ongeveer 250 à 350 ml

Schilmesje en/of dunschiller, snijplank, keukenhanddoek

## Inschrijven uiterst 27 maart

Stuur een e-mail naar [Lieven.Goossens2@telenet.be](mailto:Lieven.Goossens2@telenet.be) of 0478/881740.

Wacht niet te lang, want het aantal deelnemers is beperkt.

