



Lacto-fermentatie workshop in « Les Ateliers de la rue Voot »

4 november 2021

Lacto-fermentatie is een gunstige conserveringsmethode uit voedings-, ecologisch en gastronomisch oogpunt. Het maakt voedsel beter verteerbaar, bewaart de vitaminen en verrijkt het met melkzuurbacteriën; het vergt geen energie (in tegenstelling tot bijvoorbeeld pasteurisatie en invriezen) maar bewaart ook smaken en creëert nieuwe aroma's. Het is ook super simpel om te maken.

Op donderdag 4 november hebben een tiental deelnemers de beginselen van de lacto-fermentatie ontdekt met Vanessa Barnich van Commune racine vzw.



Vanessa legde eerst de voordelen uit van deze voorouderlijke methode om voedsel te conserveren en legde ons daarna het proces uit en liet het zien.

Verdun 30 g zout in een liter water, snijd de groenten in stukken en doe ze in de pot, dek af met pekel... en wacht minstens drie weken! Simpel, is het niet?





Daarna kregen de deelnemers de kans om hun eigen conserven te maken door te kiezen uit de vele verstrekte groenten, waarbij ze inventief de strijd aangingen om conserven te maken die even mooi als lekker waren!



De workshop werd afgesloten met een aperitief voor deze collectie van prachtige en kleurrijke potten!