



WORKSHOP

fermenteren van je eigen voedsel,
gemakkelijk, smaakvol en gezond

georganiseerd door Stichting Voedseltuinen Venlo

Altijd al willen leren hoe je
voedsel kunt fermenteren?
Geef je dan op voor de Workshop
Fermenteren van groenten en fruit.

Kosten: € 10,- per persoon.

Opgave: info@voedseltuinenvenlo.nl

o.v.v. naam en telefoonnummer.

*Voor meer informatie zie achterzijde flyer en
www.voedseltuinenvenlo.nl*

Woensdag 3 april 2024,
19.30–21.30 uur

Huis van de Wijk, Ericaweg 6, Venlo

Docent: Rika Verhoef



Workshop fermenteren van je eigen voedsel, gemakkelijk, smaakvol en gezond

3 april 2024 19.30 tot 21.30 uur

Fermenteren doet meer dan je voedsel op een gemakkelijke en duurzame manier langer houdbaar maken. Gefermenteerde groente geeft een andere smaakbeleving dan verse groente en is ook nog eens gezond want ze stimuleren namelijk een gezonde darmflora en vergroten daarmee je weerstand.

Fermenteren doe je toch alleen in de herfst of in de winter? Nee, echt niet! Je kunt het hele jaar door groente fermenteren en we gaan aan de slag met wat er in het seizoen voorhanden is. Je kunt gefermenteerde producten tegenwoordig weer overal kopen, maar zelf fermenteren is veel leuker. Je stopt in jouw fermentatiepot wat jij graag eet, je kunt met de seizoenen mee variëren en je eigen smaken creëren.

Je hebt geen dure spullen nodig: een snijplank, een scherp mes en een paar echt schone glazen (weck)potten en je kunt beginnen. In de workshop krijg je uitleg over fermenteren en over de verschillende fermentatiemethoden en daarna ga je lekker aan de slag.

Wat moet je zelf meebrengen?

Je brengt zelf de (liefst biologische) **groente** mee die je wilt fermenteren en de smaakmakers die je wilt toevoegen. Zeer geschikt zijn alle koolsoorten, boontjes, courgettes, venkel, wortelen, bietjes, bloemkool of kleine tomaatjes, maar ook peren, appels en pompoenen kunnen prima gefermenteerd worden. Kies gewoon wat je lekker vindt van de seizoensgroenten. Je kunt een pot vullen met 1 soort groente, maar ook verschillende groenten combineren, die met dezelfde methode gefermenteerd worden. Dat geeft een heel mooi resultaat.

Als aanvulling kun je alle **smaakmakers** gebruiken die je in huis hebt. Denk aan (verse) kruiden, knoflook, een pepertje, gember of mierikswortel, maar natuurlijk ook gedroogde specerijen (niet in poedervorm). Tijdens de workshop kun je eventueel wat smaakmakers of groente ruilen met andere deelnemers.

Verder breng je een snijplank mee, een scherp mes en misschien een dunschiller, een rasp of een mandoline, een of twee grote kommen om de groenten in te kunnen bewerken, een keukenhanddoek en een paar echt schone glazen weckpotten met rubbering of potten met een twist-off deksel. Eventueel kunnen een keukenschort en latex handschoentjes die geschikt zijn voor voedselbereiding, van pas komen.

De docent brengt niet-geraffineerd en niet-gejodeerd zout mee om te gebruiken, twee keukenweegschalen en twee precisie weegschaaltjes om het zout af te wegen en plastic zakjes om als gewicht te gebruiken. Als je zelf ook een keukenweegschaal mee kunt brengen, is dat heel handig.

Jij gaat naar huis met jouw gefermenteerde producten.

- Maximaal 15 deelnemers. Vol is vol
- Kosten: € 10,- LET OP: de inschrijving is pas definitief na overmaking van € 10,- op NL78TRIO 0198 1456 75 t.n.v. Voedseltuinen Venlo
- Opgeven: info@voedseltuinenvenlo.nl ovv 'workshop fermenteren', naam en telefoonnummer.

Huis van de Wijk, Ericaweg 6, Venlo
Docent: Rika Verhoef

Nadere informatie: info@voedseltuinenvenlo.nl