



Groenten uit de tuin conserveren dankzij lacto-fermentatie met “La bonne bouffe” in Anderlecht

13 oktober 2018

Op zaterdag 13 oktober, verwelkomde de stichting Arternativa, in samenwerking met het Collectief ipé, belast met het opzetten van een netwerk van burgerprojecten Good Food in Brussel, een burgerwerf om de principes te ontdekken van de lacto-fermentatie. Deze methode maakt het mogelijk om voedingswaren te conserveren en tegelijk hun voedingskwaliteit te verrijken in plaats van te verarmen.





De workshop werd geanimeerd door Bertrand en Yanis van de vzw Commune racine (<http://communeracine.be/>)



De deelnemers hebben de techniek uitgeprobeerd met het maken van kombucha...



... en lacto-gefermenteerde groente- en fruitconserven die ieder mee naar huis kon nemen.



Een heel mooie ervaring, waar het leren over de keuken in een aangename sfeer verliep en aanleiding gaf tot vele warme uitwisselingen...



« La bonne bouffe » is een cyclus van workshops over de « integrale keuken » : ontdekken, uitproberen en uitwisselen van recepten, bedacht om niets van de voedingswaren te verspillen en/of om zo lang mogelijk hun voedingskwaliteit te behouden. Het betreft een initiatief dat wordt ondersteund in het kader van een oproep tot Good Food projecten en dat wordt gedragen door een groep vrouwen verenigd in de stichting Artenativa in Anderlecht.

Artenativa (<https://www.facebook.com/Arte-NAtiva-393047200707715/>)