



Conserver les légumes du jardin grâce à la lacto-fermentation avec « La bonne bouffe » à Anderlecht

13 octobre 2018

Le samedi 13 octobre, l'asbl Arternativa, en collaboration avec le Collectif ipé chargé de la mise en réseau des projets citoyens Good food à Bruxelles, a accueilli un Chantier citoyen pour découvrir les principes de la lacto-fermentation. Cette méthode ancestrale permet la conservation des aliments en enrichissant leurs qualités nutritionnelles au lieu de les appauvrir.





L'atelier était animé par Bertrand et Yanis, de l'asbl Commune racine (<http://communeracine.be/>) .



Les participants ont expérimenté les techniques en réalisant du kombucha...



... et des conserves de fruits et légumes lacto-fermentés que chacun a pu ramener chez soi.



Une très belle expérience, où l'apprentissage de la cuisine s'est déroulé dans la bonne humeur et a généré de nombreux et chaleureux échanges...



« La bonne bouffe » est un cycle d'ateliers de « cuisine intégrale » : découvrir, expérimenter et échanger des recettes conçues pour ne rien perdre des aliments et/ou pour conserver le plus longtemps possible leurs qualité nutritionnelles. Il s'agit d'une initiative soutenue dans le cadre de l'appel à projets Good food et portée par un groupe de femmes réunies au sein de l'asbl Arternativa, à Anderlecht.