



Lacto-fermentatie workshop met Jette ta recette in...

2 Maart 2023

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 2 Maart hebben een twintigtal deelnemers de beginselen van de lacto-fermentatie ontdekt met Yannick Schandené het Collectief Fermentings.



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





Daarna maakten we samen een curtido, een soort Midden-Amerikaanse zuurkool met seizoensgroenten: witte kool, wortel, knoflook en citroen. Na het snijden van de groenten knepen we ze met de hand uit om het sap eruit te halen en voegden we 2 tot 2,5% zout toe. Tot slot vulden we de potten, stopten ze goed dicht en dekten ze af met een koolblad om de curtido te beschermen tegen bacteriën. En over een week kunnen we het proeven!



Dank aan Yannick voor het genereus beantwoorden van duizend vragen en dank aan Jette ta recette en Cuisine de quartier voor hun ontvangst!

Voor meer informatie over lacto-vergistingsmethoden en om recepten te vinden: wiki Fermentings link wiki.fermentings.be