

## **KVLV doet oude toptechniek herleven met nieuw kookboek 'Ferme Groenten'**

**Fermenteren was in het koelkastloze tijdperk dé manier om voedsel te verduurzamen. Goedkoop, eenvoudig, lekker, gezond – en weer helemaal terug van weggeweest. KVLV speelt met 'Ferme Groenten' in op de herleefde hype: het kookboekje leert je de fijne kneepjes van fermenteren aan de hand van hippe voorbeelden en recepten.**

Fermenteren is een van de oudste bewaarmethodes en wordt wereldwijd toegepast. Korea heeft zijn kimchi, Duitsland zijn zuurkool en Marokko zijn opgelegde citroenen. En sommige voedingsproducten die we dagelijks gebruiken zijn ook het resultaat van een fermentatieproces: yoghurt, wijn, bier, kaas, koffie en thee. Het fermenteren van groenten is, zeker bij ons, wat in onbruik geraakt door de opkomst van sterilisatie en later de koelkast en diepvriezers.

De moderne voedingsindustrie werkt volgens strikte hygiënische regels om bacteriën geen schijn van kans te geven. Niet alle bacteriën zijn echter ziekteverwekkend, laat staan levensgevaarlijk. Sommige gezonde bacteriën zijn onmisbaar voor bv. een gezonde darmflora. Gefermenteerde producten zijn rijk aan dergelijke gezonde bacteriën. Zij verbeteren de spijsvertering en het immuunsysteem en kunnen zorgen voor een goede darmflora.

Fermenteren betekent experimenteren. In de juiste omstandigheden ondergaan simpele ingrediënten een transformatie waardoor ze iets heel anders en nieuw worden qua structuur en smaak. Fermenteren is een avontuur. En het is helemaal niet moeilijk! Met een scherp mes, een goede snijplank, wat glazen of stenen potten en de juiste ingrediënten ben je al op weg!

Het is duidelijk dat fermenteren in de lift zit. KVLV gaf in 2017 al maar liefst 65 workshops over de techniek, verspreid over heel Vlaanderen. Op vrijdag 30 juni gingen enkele nieuwsgierigen als ware fermento's aan de slag in Putte. Met groenten uit eigen kweek ontdekten ze met KVLV-medewerker en mede-auteur van het kookboek 'Ferme Groenten' Christel Delen aan den lijve de oude bewaartechniek en proefden ze enkele kant-en-klare fermentaties.

### **Voor meer informatie over 'Ferme Groenten':**

Annemie Morris - KVLV, Vrouwen met vaart  
016/24 39 46 - amorris@ons.be

Fien Degrande  
Communicatiemedewerker  
KVLV, Vrouwen met vaart  
016/24 20 11 – 0473/91 69 97 - fdegrande@ons.be  
KVLV vzw maakt deel uit van Ons