



Fermentatie van dranken:

*Kefir, kombucha,
gemberbier &
Kvass*

Wat is Fermentatie & waarom fermenteren?

 Fermentatie versus inmaken versus pekelen

 Oude bewaartechniek

 Lactofermentatie: melkzuur

 Gezondheidsvoordelen:

 Darmflora (!)

 Betere vertering

 Detox (!)










 Energie

 Gewichtsverlies*



Basisbeginselen fermentatie



-  Compleet **ongevaarlijk**: gezond verstand en hygiëne
-  Eigen **cultuur creëren**: doodt andere bacteriën
-  Basis: **hygiëne!**
 -  Heet water vs. zeep
 -  Proper materiaal
 -  Kruisbestuiving: handen, keukengerei, fruit, andere fermentaties, vuilnis, vuile was
 -  Goede (verse) ingrediënten
 -  Groenten (rode bieten) ondergedompeld houden
-  Niet in de **zon!** Schaduwrijk, daglicht mag.
-  **BIO!** Levende bacteriën en gisten: geen pesticiden

Benodigdheden

WAT	WAAR	
Potten	Fermitable.be, Ikea, Weba, Collishop, Dille & Kamille Blokker/CASA, ... Bij fermitable.be krijg je 5% korting met <i>BUIKGELUK2023</i>	 <p>Let op: geen gekleurd glas!</p>
Houten lepel	Alle winkels	
Pastieken Zeef	Alle winkels, Hema, fermitable.be	Kleine gaatjes, zodat je kefir er niet door valt.
Bio suiker/zout	Alle winkels, fermitable.be	Let op: bio is noodzakelijk! Bruine ongeraffineerde rietsuiker/ongeraffineerd zeezout = beste keuze.
Bio thee	Pit & Pit	Je kan overal verse losse bio thee kopen, maar Pit & Pit is de goedkoopste.
Bio gedroogd fruit	Pit & Pit, Notenshop, fermitable.be	Hier zit heel veel prijsverschil op. Probeer ongezwaveld te kopen.

Fermentatie van dranken








Fermentatie van dranken



- 🫙 Vele locaties, overal ter wereld, en ook zeer specifieke keuken en gerechtjes.
- 🫙 Hip en trendy, ook in sterren restaurants, zeer specifieke smaak.
- 🫙 Bekendste is kombucha en ook heel veel gezondheidsvoordelen
- 🫙 Literatuur is booming!

Water kefir


Benodigheden voor een halve liter:

-  Kefirkorrels
-  Ruwe rietsuiker: 25 gram (1 eetlepel)
-  0,5 liter (bron)water
-  0,5 Citroen
-  Gedroogd fruit: ALLERLEI; 1 stuk

Fermentatieduur:

-  24 tot 48 uur

Houdbaarheid

-  2 tot 3 weken





www.buikgeluk.be

[Fermenteren met Buikgeluk - groep](#)

www.facebook.com/buikgeluk

Review? ☺