

**Zin in bubbels, smaak en gezonde goesting? Kom leren fermenteren!**

Fermenteren is tegenwoordig helemaal hip – maar vooral **gezond, lekker én verrassend eenvoudig!**

Tijdens deze boeiende voordracht ontdek je **waarom gefermenteerde voeding zo goed is voor je lichaam én je smaakpapillen**. Je krijgt een heldere, stap-voor-stap uitleg om zelf aan de slag te gaan.

Wil je wel eerst kennismaken en proeven of melkkefir, yoghurt, zachte kaas, longfill, waterkefir of kombucha iets voor jou zijn? **Breng dan een bordje, lepeltje en een glas mee.**

Ben je enthousiast en wil je een **'starter'** mee naar huis nemen? **Breng dan ook één of meerdere goed afsluitbare glazen bokaaltjes mee!**

**Onderwerp? FERMENTEREN (basis – dranken)**

**Wanneer?** Maandag 1 december om 19:30u

**Waar?** Basisschool – Dulf 17 – 2222 Itegem

**Lesgever?** Chris Verryct

**Prijs?** - Leden betalen €2 (op vertoon van lidkaart Tuinhier 2025)

- Niet-leden betalen €5  
(Ter plaatse betalen)

**Organisatie?** Tuinhier Itegem

**Inschrijven?** **VERPLICHT** via [itegem.tuinhier@gmail.com](mailto:itegem.tuinhier@gmail.com)

P.S. In het voorjaar volgt een aanvullende voordracht over fermenteren van groenten.

Vriendelijke groet,

Myriam en Bert  
Bestuur Tuinhier Itegem

**tuin Itegem hier**  
wat je  
zelf tuint  
is top