

Tanulókör 3.

Az előadás témája: Fenntartható életmód. Fermentálás, tartósítás

Előadó: Kovácsné Rákos Eszter

Helyszín: Lenti – Városi Könyvtár Lenti

Időpont: 2023. január 28.

Részvevők száma: 47 fő (ebből 40 fő Lenti)

A találkozón Kovácsné Rákos Eszter segítségével betekintést nyerhettünk a fermentálás folyamatába. Megtudhattuk, hogy miért fontos, hasznos és örömteli ez a tevékenység, milyen típusai vannak, milyen eszközöket igényel, milyen alapanyagokat használhatunk, illetve milyen szempontokat kell figyelembe vennünk, hogy egészséges, saját készítésű ételeket, italokat fogyaszthassunk. A fermentálás esetében nincs tiltott alapanyag-kombináció, bármilyen, számunkra elérhető és kedvelt gyümölcs vagy zöldség felhasználható és társítható, hozzáférés és egyéni ízlésünk alakítja a végeredményt. Játshatunk a színekkel, az ízesítéssel, igazán egyedi ajándék is lehet egy savanyúság, üdítőital vagy éppen gyümölcsecet. Egyetlen jótanácsot adott előadónk: érdemes hasonló keménységű alapanyagokkal dolgozni a vegyítésnél.

Az előadó nem érkezett üres kézzel: az előadás végén lehetett kóstolni kétféle vegyes savanyúságot, fermentált szárzellert, alma- és körteecetet. A kóstolás mellett „dolgozni is kellett”, az érdeklődők soraiból két jelentkező közreműködésével káposztából, retek és lilahagyma párosításból savanyúság, gyömbérből pedig citrom és rozmarying ízesítéssel ivólé készült. A kóstolásra nagyjából 10-14 napot kell várni. Egy, az emberi társadalmakhoz köthető, ősi tartósítási technológiával ismerkedhettek meg vendégeink kedden este.

A könyvtárosok is készültek, a témához kapcsolódó könyvkínálatot helyeztek el a teremben, válogatásra buzdítva a résztvevőket.