



Workshop Sprankelende Probiotica:

Sprankelende dranken: Waterkefir, Kombucha & Ginger Bug

Prijs: €85 - Inclusief starterspakket t.w.v. €35

Duur: +-3 uur

Plaats : Het Gezonde Huis

Blandenstraat 236

3053 Haasrode

Reserveer je plaats via mail : dr.caroline@humanrecipe.com

max 10 deelnemers

Wat je gaat ontdekken

Tijdens deze avond neem ik je mee in de wereld van **levende dranken**. Je ontdekt hoe waterkefir, kombucha en ginger bug werken, waarom ze zo gezond zijn, en hoe je ze thuis veilig, lekker en consistent kan fermenteren.

Je leert **wat er écht gebeurt** tijdens fermentatie:

- waarom fermentatie 1 en 2 andere smaken en bubbels geven
- hoe bacteriën en gisten samenwerken
- hoe temperatuur, tijd en suiker het proces sturen
- hoe je problemen herkent en oplost

Dit is geen oppervlakkige workshop—je krijgt *begrip én praktijk*.

Wat je gaat leren & doen

Samen bereiden we:

Waterkefir

- Opstarten van fermentatie 1 en fermentatie 2
- Hoe je smaak, zoetheid en bubbels stuurt
- Proeven

Kombucha

- Basisrecept en leren omgaan met de scoby
- Second ferment voor smaak & bruis
- En proeven

Ginger Bug

- Startcultuur maken (dag 1)
- Tips over hoe je natuurlijke gemberlimonade brouwt

Je krijgt duidelijke stappen, technieken en tips zodat je thuis zonder angst verder kan.

Wat je gaat meenemen naar huis (t.w.v. €35)

Aan het einde krijg je een **volledig starterspakket** zodat je meteen kan beginnen:

- **1 bokaal waterkefir cultuur** met levende korrels + F1 opgestart
- **1 flesje waterkefir drank** met zelfbereide Fermentatie 2
- **1 bokaal kombucha** met een actieve SCOBY in startervloeistof
- **1 bokaal ginger bug** (dag 1), die jij tijdens de workshop maakt
- Een e-book met overzichtelijke stappenplannen en tips voor troubleshooting thuis

Je hebt dus *alles* in handen om onmiddellijk verder te fermenteren—veilig en met vertrouwen.

Voor wie is deze workshop?

Voor iedereen die:

- zijn gezondheid wil ondersteunen met levende dranken
- de voordelen van fermentatie wil begrijpen
- graag zelf bubbels maakt zonder additieven
- meer wil leren over microbiologie, smaakopbouw en veiligheid
- een starterspakket wil dat werkt vanaf dag één

Geen voorkennis nodig—en beginners zijn extra welkom.

Wie ben ik?

Ik ben Dr. Caroline, arts met een passie voor gezond en lekker eten.

Na een cursus Nutrition Science (Stanford), gebruik ik mijn kennis om complexe medische inzichten te vertalen naar praktische, veilige en heerlijke toepassingen in de keuken.

Fermentatie is voor mij geen trend, maar **biologische logica**: een manier om gezondheid, smaak en traditie samen te brengen. In mijn workshops leer je niet alleen recepten, maar ook *waarom* ze werken — zodat je thuis met vertrouwen, kennis en plezier verder kan fermenteren.

Wil je met mij leren?

Of het nu gaat over fermenteren, vasten of vezels, ik vertaal complexe medische inzichten naar dagelijkse keuzes. Dit is waar wetenschap ons dagelijkse leven kruist: notities, kruiden, potjes — en een nieuwsgierige geest.

Omdat betere gezondheid begint bij een beter begrip, en een portie nieuwsgierigheid in de keuken. 🌿

Ben je klaar om de logica te begrijpen tussen jouw symptomen, jouw eetpatroon en je leefgewoontes? Volg mij op www.humanrecipe.com voor meer evidence based inzichten.