

## WORKSHOP DROGEN VAN VOEDING – 20 november 2009

### DOEL

---

Het doel van de cursus is om iedereen een inzicht te geven hoe je zelf voeding kan drogen en te laten proeven van allerlei lekkere recepten. Voor de bergsporters onder ons die ook graag lekker eten op tocht maar ook op gewicht en voedingswaarde willen letten.

### PRAKTIJKGERICHT

---

Vanuit onze jarenlange ervaring hebben we heel wat kennis rond het drogen van voeding opgebouwd én uitgetest in de bergen. Het gaat dus vaak om 1-potsgerechten die makkelijk te bereiden zijn op tocht.

### PROGRAMMA

---

We starten om 19u30 en eindigen om 22u30. De volgende zaken komen tijdens de cursusavond aan bod:

- Waarom zelf voeding drogen? Wat zijn de voor- en nadelen tegenover vriesdroogvoeding?
- Wat heb ik nodig om te drogen?
- Wat kan ik allemaal drogen? Of eerder wat doe je beter niet?
- Wat zijn de stappen die ik moet zetten om vlees, vis, kip, groenten, fruit te drogen?
- Hoe droog ik complete maaltijden?
- Hoe bewaar ik gedroogde voeding?
- En wat vind ik nu zelf lekker?

### BEGELEIDING

---

De cursus wordt ingericht door Freddy Steveninck, die het drogen ontdekte op zijn reis in Canada en de VS en nu al 10 jaar zijn eigen voeding droogt, en Debbie Sanders, die sinds enkele jaren de kunst van het drogen heeft ontdekt en al eens een workshop voor beginners organiseerde. Beide zijn actief in kampeertrekkings in het hooggebergte, in winter en zomer.

### LOCATIE EN BEREIKBAARHEID

---

De workshop gaat door **op vrijdagavond 20 november van 19u30 tot 22u30**. Gelieve stipt op tijd aanwezig te zijn, zo niet zal je een deel van het programma missen.

De locatie is het parochiaal centrum Ten Berg, in de Halvemaanstraat 94b, 9040 Sint-Amandsberg. Het bevindt zich op maximaal 10 minuten wandelafstand van het station van Gent-Dampoort. Parkeren is ook mogelijk (gewoon binnenrijden door de poort, vooraan en achteraan het gebouw is er voldoende parkeerruimte). Ook fietsers vinden er een fietsenrek.

## **INSCHRIJVEN**

---

Er zijn maximaal 25 deelnemers toegelaten tot de cursus. Gelieve eerst aan te melden en daarna het deelnamebedrag van **10 EUR** over te schrijven naar de rekening van de Oost-Vlaamse Bergsportvereniging: 443-0642381-56. Je inschrijving is pas finaal bevestigd als je het bedrag hebt betaald.

De prijs houdt de organisatie van de avond in, cursusmateriaal en een 'meergangenmenu'. Drank kan ter plaatse (op eigen kosten) worden afgenomen aan de bar. Gelieve je eigen bord en bestek mee te nemen.

Aanmelden voor de cursus of het stellen van vragen kan bij Debbie Sanders, coördinator cursussen, op het nummer 0473 59 08 67 (na 19u) of e-mail [debbie.sanders@skynet.be](mailto:debbie.sanders@skynet.be).