

# Translations:Conserves lactofermentées/58/es

---

- Llenar el tarro con tantas verduras como sea posible.
- Añadir agua salada (3% del peso en agua, es decir, entre 15g/50cl y 25g/50cl según la cantidad de agua naturalmente presente en la verdura).
- Asegúrese de que todas las verduras estén cubiertas de agua hasta la parte superior del tarro, ya que es el agua la que garantiza la anaerobiosis (la ausencia de oxígeno). Si es necesario, puedes añadir un peso (en vidrio, una bolsa de plástico llena de agua, o una hoja de col o un palito de zanahoria) para mantener las verduras bajo el líquido.
- Cerrar y colocar un plato por si se escapa algún líquido con un poco de gas.
- Dejar 3 días en casa para que los fermentos lácticos que se producen de forma natural empiecen a fermentar. Dependiendo de las verduras y de su tamaño (cuanto más pequeños sean los trozos, más rápida será la fermentación), se recomienda dejar fermentar entre 7 días y un mes.
- Le recomendamos que deje fermentar los tarros y luego los guarde en un lugar fresco y oscuro. Pueden conservarse durante más de un año siempre que no se abra el tarro.