

Translations:Conserves lactofermentées/102/ar

قبل البدء، اشطف الخضراوات جيداً ونظف الأوعية من الداخل جيداً وأزل أي طبقة بيضاء (الميكوديروما). صب الماء والملح والنخالة في حوض خشبي أو وعاء حجري كبير. اخلط جيداً حتى تحصل على عجينة ذات قوام سائل بالكاد. افرك الخضراوات بالملح (بالضغط بقوة) ثم اغمرها في المعجون لمدة 2-3 أيام. بعد 12 ساعة، ستكون الخضراوات قد اكتسبت نكهة لطيفة بالفعل. حسب درجة الحرارة، ستكون الخضراوات جاهزة في غضون يوم أو يومين (خاصة في فصل الصيف). يجب أن تكون الخضراوات طرية الملمس قليلاً. اشطفها من المعجون وقطّعها قبل تناولها. يبقى المعجون نشطاً لفترة طويلة جداً طالما تقوم بتحريكه كل يوم بمجرد إخراج الخضراوات. وأثناء عملية التخمير، تفقد الخضراوات بعضاً من مائها في المعجون، ولكن قد تحتاج إلى إضافة القليل من النخالة والملح (أو حتى القليل من الماء في الصيف) للحفاظ على القوام الأمثل. إذا تم الحصول على النخالة من مطحنة قديمة، تذكر أن تقوم بتسخينها جافة في مقلاة دون تحميصها للقضاء على أي جراثيم قد تكون نامية.