

Translations:Conserves lactofermentées/102/es

Antes de empezar, enjuague bien las verduras y limpie a fondo el interior de los recipientes, eliminando cualquier película blanca (micoderma). Vierta el agua, la sal y el salvado en una cubeta de madera o en una olla grande de gres. Mezclar bien hasta obtener una pasta de consistencia casi fluida. Frotar las verduras con sal (presionando fuerte) y luego sumergirlas en la pasta durante 2-3 días. Al cabo de 12 horas, las verduras ya habrán desarrollado un ligero sabor. Dependiendo de la temperatura, las verduras estarán listas en 1-2 días (sobre todo en verano). Las verduras deben estar ligeramente blandas al tacto. Acláralas de la pasta y córtalas antes de comerlas. La pasta se mantiene activa durante mucho tiempo, siempre que la remuevas cada día una vez que las verduras estén fuera. Durante la fermentación, las verduras pierden parte de su agua en la pasta, pero a veces es necesario añadir un poco de salvado y sal (o incluso un poco de agua en verano) para mantener una consistencia óptima. Si el salvado se ha obtenido de una molienda antigua, recuerde calentarlo en seco en una sartén sin tostarlo, para destruir los gérmenes que puedan estar desarrollándose.