

# Translations:Conserves lactofermentées/143/es

---

Para hacer mostaza, remojar las semillas de mostaza (negra o marrón) en agua durante 1-2 días, luego desechar el agua. Machaque los granos en un mortero, añadiendo un poco de agraz y sal o vinagre o salmuera lactofermentada. Si se desea una mostaza fina, machacar todas las semillas; si se prefiere la mostaza a la antigua, dejar algunas semillas enteras.