

Translations:Conserves lactofermentées/56/it

- Assicurarsi di avere le mani pulite
- Disponere un primo strato di verdure sul fondo del barattolo (2cm)
- Spolverate un pizzico di sale (il principio è 1-2% del peso delle verdure in sale)
- Se realizzate una salamoia (acqua salata) il principio è 3% di sale in acqua. Per le verdure questo varia da 15g/cl a 25g/cl (più sale per le verdure contenenti naturalmente più acqua)
- Comprimete lo strato di verdure, ad esempio a mano