

# Translations:Conserves lactofermentées/62/ar

يمكن فتح برطمان واحد وتناوله على مدار عدة أيام دون أي مشكلة، على الرغم من أن هذا لا يعني أنه لا يجب استخدام البرطمانات لأكثر عدد ممكن من الأشخاص في المنزل.

استخدمي الخضروات المخمرة باللبن قليلاً كل يوم للحصول على أقصى استفادة منها (انظر المقدمة).  
لتجنب التلوث، يُنصح بإزالة الخضروات المخمرة بغطاء نظيف وعدم إفراغ العصير (وهذا يساعد في الحفظ). بمجرد فتح البرطمان لا يجب وضعه في الثلاجة.