Translations:Conserves lactofermentées/58/es

- Llena el frasco con tantas verduras como sea posible.
- Añadir agua salada (10g de sal por 1 kg de verdura)
- Asegúrese de que todas las verduras estén cubiertas de agua hasta la parte superior del frasco, es el agua la que garantiza la anaerobiosis, la ausencia de oxígeno.
- Cerrar
- Dejar 3 días a la vista en casa para iniciar la fermentación de los fermentos lácticos naturalmente presentes.