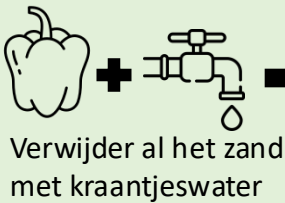


Hoe zet je een fermentatie op?



Was en snij je groenten



Verwijder al het zand met kraantjeswater



Snijd de top eraf en verwijder de zaadjes



Snij in stukken of maak er sap van!

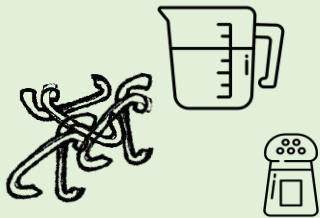
Maak je weckpot proper



Maak je fermentatiepot schoon met kokend water of bicarbonaat

Laat je pot afkoelen

Meng je groenten met zout



Voeg 2% zout toe: 2gram zout per 100 gram in je pot



Vul je weckpot tot boven. Zorg dat alles onder water staat!



Sluit je weckpot en zet deze op een plaats weg van het zonlicht

Wanneer is je fermentatie klaar?



Fermenteer minstens 1 week



Volg je neus



pH onder 4,6