

MANUAL

TASTY+ FERMENTATION JAR



↑
How to use



 brabantia

EN >

FR >

NL >

DE >

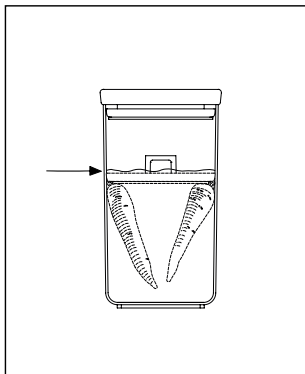
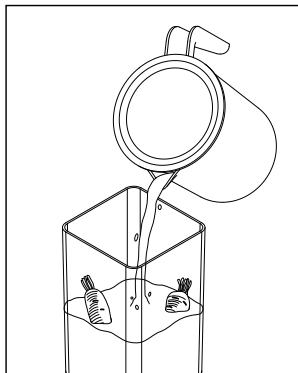
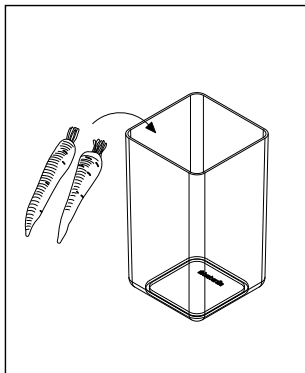
IT >

ES >

PT >

CN >

RU >



EN

Manual

Fermented vegetables are better for your immune system and intestinal flora, and help increase bacterial diversity. And preparing those healthy fermented veggies at home is easier than you think! Just follow these steps:

- 1 Before use, wash the container and parts in warm soapy water.
- 2 Wash and cut your veggies and put them in the container.
- 3 Make a brine with 20 - 50 grams of salt per litre water for fermentation (or use vinegar) - the classic ratio for pickling is 100% vinegar, 50% water, 25% sugar and 12,5% salt).
- 4 Add the brine to the container, until all veggies are completely

submerged. Press down the disk to keep them under.

- 5 Close the lid and wait 5-10 days, then enjoy! For max fermentation benefits, wait 21 days before consumption.

[Flip to page 2 and check out the illustration for a handy visual guide.](#)

Warning

Keep it nice – avoid foods with strong colours (e.g. turmeric, beetroot) or citrics to prevent staining.

FR

Mode d'emploi

Les légumes fermentés sont meilleurs pour le système immunitaire et la flore intestinale, et augmentent la diversité bactérienne. Et préparer des légumes fermentés sains à la maison est plus facile que vous ne le pensez ! Suivez simplement les étapes ci-dessous :

- 1 Lavez le récipient et les pièces à l'eau chaude savonneuse.
- 2 Lavez et coupez vos légumes et mettez-les dans le récipient.
- 3 Préparez une saumure avec 20 à 50 grammes de sel par litre d'eau pour la fermentation (ou utilisez du vinaigre) - le ratio classique pour le saumurage est de 100 % de vinaigre, 50 %

d'eau, 25 % de sucre et 12,5 % de sel).

- 4 Versez la saumure dans le récipient, jusqu'à ce que tous les légumes soient complètement immergés. Appuyez sur le disque pour les maintenir sous l'eau.
- 5 Fermez le couvercle et attendez 5 à 10 jours avant de les consommer. Pour une fermentation optimale, attendez 21 jours.

Passez à la page 2 et regardez l'illustration pour obtenir de l'aide.

Attention

Évitez les aliments aux couleurs vives (comme le curcuma ou la betterave) ou les agrumes pour ne pas tacher le récipient.

NL

Handleiding

Gefermenteerde groenten zijn beter voor je immuunsysteem en darmflora en vergroten de bacteriële diversiteit. En thuis die gezonde gefermenteerde groenten bereiden is makkelijker dan je denkt! Volg gewoon deze stappen:

- 1 Was de voorraadbus en onderdelen in warm zeepsop.
- 2 Was en snij je groenten en doe ze in de voorraadbus.
- 3 Maak een oplossing met 20 - 50 gram zout per liter water voor fermentatie (of gebruik azijn) (de klassieke verhouding voor inmaken is 100% azijn, 50% water, 25% suiker en 12,5% zout).

- 4 Voeg je oplossing toe aan de voorraadbus, totdat alle groenten volledig onder staan. Druk de schijf naar beneden om ze onder te houden.
- 5 Sluit het deksel en wacht 5 - 10 dagen met eten. Wacht 21 dagen voor maximale fermentatievoordelen.

[Ga naar pagina 2 voor de visuele handleiding.](#)

Waarschuwing

Houd het mooi – vermijd voedingsmiddelen met sterke kleuren (bijvoorbeeld kurkuma, rode biet) of citrusvruchten om vlekken te voorkomen.

DE

Gebrauchsanleitung

Fermentiertes Gemüse ist vorteilhaft für dein Immunsystem und die Darmflora, denn es erhöht die Bakterienvielfalt im Darm. Und die heimische Zubereitung von gesundem, fermentiertem Gemüse ist einfacher als du denkst! Befolge einfach die nachstehend erläuterten Schritte:

- 1 Reinige den Behälter und die Teile in warmem Wasser mit etwas Spülmittel.
- 2 Wasche und schneide das Gemüse und gib es in den Behälter.
- 3 Stelle eine Salzlake mit 20 bis 50 Gramm Salz pro Liter Wasser für die Fermentierung her (oder verwende Essig - das klassische

Verhältnis zum Einlegen ist 100% Essig, 50% Wasser, 25% Zucker und 12,5% Salz).

- 4 Gib eine ausreichende Menge Salzlake in den Behälter, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Drücke die Press-Scheibe herunter, um das Gemüse bedeckt zu halten.
- 5 Schließe den Deckel und warte 5 bis 10 Tage, bevor du das Gemüse verzehrst. Um die Vorzüge einer optimal ausgeprägten Fermentation zu genießen, solltest du vor dem Verzehr einen Zeitraum von 21 Tagen verstreichen lassen.

Auf Seite 2 findest du eine bebilderte Anleitung.

Achtung

Um eine Oberflächenbeeinträchtigung durch Fleckenbildung zu vermeiden, empfiehlt es sich, das Gerät nicht für farbbintensive Lebensmittel (z.B. Kurkuma, Rote Bete) oder Zitrusfrüchte zu verwenden.

IT

Manuale

Le verdure fermentate apportano benefici al sistema immunitario ed alla flora intestinale, aumentando la diversità batterica. Preparare sane verdure fermentate a casa è più facile di quanto pensi! E' sufficiente seguire questi passaggi:

- 1** Lava il contenitore ed i componenti in acqua calda e sapone.
- 2** Lava e taglia le verdure ed inseriscile nel contenitore.
- 3** Prepara una salamoia con 20-50 grammi di sale per litro d'acqua per la fermentazione (oppure utilizza aceto), la proporzione classica è 100% aceto, 50% acqua, 25% zucchero e 12,5% sale).
- 4** Aggiungi la salamoia nel contenitore, finché tutte le verdure non saranno completamente coperte. Premi verso il basso il disco per tenere gli alimenti sommersi.
- 5** Chiudi il coperchio e attendi 5-10 giorni per consumare. Per ottenere il massimo beneficio dalla fermentazione, attendi 21 giorni.

[Passa a pagina 2 e dai uno](#)

sguardo all'illustrazione per una pratica guida visiva.

Avviso

Prodotto sempre pulito - evita cibi dai colori forti (ad esempio curcuma, barbabietola rossa) e acido citrico per non macchiare lo strumento.

ES

Manual

Las verduras fermentadas son mejores para el sistema inmunitario y la flora intestinal, y aumentan la diversidad bacteriana. Y preparar esas saludables verduras fermentadas en casa es más fácil de lo que crees. Sólo tienes que seguir estos pasos:

1 Lava el recipiente y las piezas

con agua tibia y jabón.

- 2** Lava y corta las verduras y colócalas en el recipiente.
- 3** Prepara una salmuera con 20 - 50 gramos de sal por litro de agua para la fermentación (o utiliza vinagre) - la proporción clásica para el encurtido es 100% de vinagre, 50% de agua, 25% de azúcar y 12,5% de sal).
- 4** Añade la salmuera al recipiente, hasta que todas las verduras estén completamente sumergidas. Presiona el disco hacia abajo para mantenerlas sumergidas.
- 5** Cierra la tapa y espera de 5 a 10 días para consumirlo. Para obtener los máximos beneficios de la fermentación, espera 21 días.

Ve a las páginas 2 y echa un vistazo a las ilustraciones para obtener una práctica guía visual.

Atención

Mantenlo en buen estado - evita los alimentos con colores fuertes (por ejemplo, la cúrcuma o la remolacha) para prevenir las manchas.

PT

Manual

Os vegetais fermentados são melhores para o sistema imunitário e para a flora intestinal, e aumentam a diversidade bacteriana. E preparar esses vegetais fermentados saudáveis em casa é mais fácil do que pensa!

Basta seguir estes passos:

- 1** Lave o recipiente e as peças em água morna com sabão.
- 2** Lave e corte os legumes e coloque-os no recipiente.
- 3** Faça uma salmoura com 20 - 50 gramas de sal por litro de água para fermentação (ou use vinagre) - a proporção clássica para a conservação em vinagre ou salmoura é 100% vinagre, 50% água, 25% açúcar e 12,5% sal).
- 4** Adicione a salmoura ao recipiente, até que todos os vegetais estejam completamente submersos. Pressione o disco para baixo para os manter debaixo.
- 5** Feche a tampa e espere 5 a 10 dias para comer. Para obter o

máximo de benefícios de fermentação, aguarde 21 dias.

Vá para a página 2 e confira a ilustração para um prático guia visual.

Aviso

Mantenha-o bonito - evite alimentos com cores fortes (por exemplo, curcuma, beterraba) ou cítricos para evitar manchas.

CN

指南

发酵蔬菜对你的免疫系统和肠道菌群更好,增加细菌多样性。在家准备这些健康的发酵蔬菜比你想象的要容易得多! 只需遵循以下步骤:

- 1 用温肥皂水清洗容器和部件。
- 2 将蔬菜洗净并切好,放入容器中。
- 3 制作每升水含20 - 50克盐的盐水用于发酵(或使用醋)-腌制的经典比例是100%醋,50%水,25%糖和12.5%盐)。
- 4 向容器中加入盐水,直到所有蔬菜完全淹没。按下圆盘,使它们保持在下面。
- 5 盖上盖子,等5 - 10天就可以吃了。为了获得最大的发酵益处,等待21天。

警告

保持美观—避免食用颜色较深的食物(如姜黄、甜菜根)或柠檬色食物,以防止染色。

RU

Инструкция

Ферментированные овощи укрепляют иммунную систему и поддерживают флору кишечника, обогащая ее разнообразными бактериями-пробиотиками. И приготовить такие продукты в домашних условиях совсем не сложно. Просто следуйте нашей пошаговой инструкции:

- 1 Промойте контейнер и все детали изделия теплой водой с моющим средством.
- 2 Вымойте и нарежьте овощи и поместите их в контейнер.
- 3 Приготовьте рассол для ферментации из расчета 20 - 50 г соли на 1 литр воды (либо используйте уксус) - классические пропорции для

приготовления маринада: 100% уксуса, 50% воды, 25% сахара и 12,5% соли).

- 4 Вылейте рассол в контейнер в объеме, достаточном для того, чтобы все овощи были погружены в рассол. Придавите овощи прессом для того, чтобы они оставались в рассоле.
- 5 Закройте контейнер крышкой и оставьте на 5 - 10 дней, после чего ваши овощи будут готовы к употреблению. Для максимально полезной ферментации рекомендуется продлить этот период до 21 дня.

[Перейдите на страницу 2 и посмотрите иллюстрацию для наглядного руководства.](#)

Внимание

Во избежание образования пятен избегайте использования изделия с красящими ингредиентами, такими, как куркума, свекла и т.п., а также цитрусовыми.



Brabantia International B.V., Leenderweg 182, 5555 CJ Valkenswaard, The Netherlands
UK Importer, Brabantia (UK) Ltd, Blackfriars Road, Nailsea, BS48 4SB | 2409-034

