

Como Hacer Tu Salmuera

Para hacer tu propia salmuera, mezcla 1 litro de agua con:

1 cucharada sopera de sal marina	Salmuera al 2%
2 cucharadas soperas de sal marina	Salmuera al 4%
2.5 cucharadas soperas de sal marina	Salmuera al 5%

Normalmente inicio con una salmuera del 2 %. Cuando fermento chile, utilizo una salmuera al 10%, ya que tiende a formar moho.

¿Qué tipo de sal debo utilizar en la fermentación?

Recomiendo el uso de la sal del mar, cuando sea posible, ya que es una sal formada naturalmente y con frecuencia contiene varios nutrientes, incluyendo magnesio, potasio y calcio. También puedes utilizar la sal kosher y la sal de himalaya.

No recomiendo el uso de sal yodada de mesa, ya que contiene yodo y en ocasiones hasta fluro, que tienen un efecto negativo sobre las bacterias que fermentan tus vegetales. También, como parte del procesamiento, la sal de mesa es despojada de su contenido de minerales y se le mezclan agentes antiaglomerantes.