

# Como Hacer Tu Salmuera

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

1 cucharada sopera de sal marina (20g)	Salmuera al 2%
2 cucharadas soperas de sal marina 40g	Salmuera al 4%
2.5 cucharadas soperas de sal marina 50g	Salmuera al 5%

Normalmente inicio con una salmuera del 2 %. Cuando fermento chile para una salsa, utilizo una salmuera de hasta el 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 fluoro, 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 añaden agentes anti-aglomerantes.