

SAL MARINA



Analizada desde el punto de vista químico, la diferencia entre una sal marina y la moderna sal de mesa de uso corriente, resulta abismal. La simple evaporación del agua de mar, deja como consecuencia un residuo sólido, al cual llamamos sal. Este residuo está compuesto por los 84 elementos estables de la tabla periódica, aquella que estudiábamos en la secundaria. Por supuesto que el cloro y el sodio son los principales elementos cuantitativos, representando casi el 90% de su composición. Pero la importancia cualitativa de ese 10% restante es verdaderamente extraordinaria.

La sal nos parece un producto barato, claro es, cuando compramos cloruro sódico industrializado (sal común), pero esta sal no es conveniente utilizarla ya que no contiene los oligoelementos a los que nos referíamos líneas arriba como el Calcio, Magnesio y Manganeso que una sal natural, sin refinar, sin aglomerantes, sin nada adicional etc., debe de tener y que son saludables para nuestro cuerpo.

"La sal refinada prácticamente no tiene ningún beneficio para el cuerpo. Por el contrario, es responsable de causar numerosos problemas de salud, incluyendo los cálculos biliares. La única sal que el cuerpo puede digerir, asimilar y utilizar de manera apropiada es la sal marina sin procesar o refinar y la sal de roca. Para que la sal sea de utilidad para el cuerpo, necesita penetrar la comida, esto es que la humedad de las frutas, verduras, granos y legumbres disuelva la sal. Si la sal se usa en estado seco, entra al cuerpo sin ionizarse y produce sed (una señal de envenenamiento). Causa mayores daños al no ser propiamente asimilada y utilizada.

La sal marina puede reducir la ingesta global de sodio, pues se necesita menos cantidad para dar sabor .

Tipos de sal

Sal marina

Se extrae por evaporación del agua del mar en salinas y es la más apreciada gastronómicamente. En su estado natural presenta formas geométricas anguladas, grandes y limpias a mayor calidad.

Flor de sal

La flor de sal, considerada la reina de las sales, tiene un sabor muy sutil, es ligeramente húmeda y crujiente. Se aconseja añadirla en el momento de servir el plato, al final de la cocción. La flor de sal

se recoge de manera tradicional: al atardecer de los días de verano se recogen los cristales de la sal de la superficie del agua con un tipo de pala especial. En este momento la sal es de un color rosa pálido que, después de secarse al sol, adquiere una tonalidad más blanca.

La recogida debe hacerse rápidamente porque una vez rota la capa de sal, ésta empieza el descenso. A continuación, la flor de sal se pone a secar hasta obtener una flor blanca, de textura crujiente que se disuelve en boca con facilidad y que está considerada una auténtica exquisitez.

Sal de Guerande

Sal marina de la Bretaña francesa. Se distingue por su color grisáceo brillante, característico del fondo marino bajo los saladares. Es la sal integral por excelencia. Muy importante es tener en cuenta de no cocinarla, por lo que se recomienda añadirla en el momento de presentar el plato a la mesa.

Ideal para las ensaladas de colores vistosos y los asados de carne, por su potencia gustativa. Un asado de la parte superior del lomo, acompañado de un puré de manzana y acabado con unos cristales de sal de Guerande es una manera de dar importancia a un producto tan humilde pero tan sabroso como es el lomo de cerdo.

Sal de apio

Apio desecado y pulverizado mezclado con sal fina. Es una sal que se enrancia con facilidad, por lo que se recomienda prepararla justo antes de su uso, puesto que se puede preparar simplemente mezclando apio triturado, y bien seco, con sal. Para aromatizar sopas, consomés, hortalizas, carnes, etc.

Sal ahumada de Halen Môn

Procedente de la Isla de Anglesey, de las salinas del País de Gales, es de olor fuerte y sabor intenso de ahumado, que se obtiene al someterla al humo de madera natural. Se disuelve rápidamente a la temperatura del paladar. Ideal para acompañar pescados blancos.

Sal Salish

Sal elaborada en Washington, su sabor ahumado se obtiene dejándola reposar sobre las brasas de madera del Aulne rojo, adquiriendo no sólo aroma sino también un color muy atractivo.

Sal de Ajonjolí (Gomasio)

De amplia difusión en Oriente, en Occidente es muy utilizada en la cocina vegetariana, siendo un perfecto condimento para ensaladas o legumbres. No es exactamente un tipo de sal, sino que se trata de la mezcla de sal y ajonjolí tostado. Se puede comprar o se puede elaborar en casa, simplemente, haciendo una pasta de ajonjolí tostado y sal en el molcajete. Ideal para condimentar verduras.

Sal Maldón

Tiene una forma plana, muy pura y de alto sabor. Procede de las salinas del condado de Essex (Inglaterra). No se recolecta todos los años, puesto que necesita unas condiciones climáticas apropiadas para ello. Su elaboración es totalmente artesanal y muy laboriosa. La gran particularidad de este producto es su gran pureza natural y su fuerte sabor salado. Al disolverse fácilmente, resulta perfecta para ser espolvoreada justo en el momento de servir el plato que vaya a condimentar. Está cada vez más extendida en los fogones de todos los restaurantes. Mientras otras variedades más exóticas sólo se localizan en las cocinas más experimentales, la sal de Maldón es ya un condimento común en la cocina.

Es la mejor sal para acabar un plato, cuanto más sencillo, mejor. Un simple bistec a la plancha o a las brasas, si lo acabamos con unas láminas de sal Maldón se transforma en un bistec de lujo, sin necesidad de salsas ni otros aditamentos.

Sal de Murray River (Australia)

Sal marina del estanque de Murray, Australia. Da un toque especial a todo tipo de platos tanto por su tono anaranjado como por su curioso sabor.

Es una sal de lujo, difícil de encontrar y bastante cara, por lo que la reservaremos para un día especial, con un menú especial. Un menú a base de pescado fresco, tan fresco que incluso se puede comer crudo: una lubina, o un buen atún o unas gambas importantes. Se corta el pescado bien fino o, en el caso de las gambas, se aplastan entre dos láminas de plástico, se acompaña de un aroma de ensaladas sazonado con una buena vinagreta y se acaba con un poco de sal de Murray.

Sal Miroir

Procedente del denominado "Mar de sal" de Bolivia, ubicado a 3.700 metros de altitud. Es apreciada por su altísima concentración de minerales. Es una sal difícil de encontrar en el mercado, por lo que le daremos el protagonismo que se merece en el plato. Si espolvoreamos sal Miroir sobre unos ricos tomates, de temporada, cortados a láminas finas, rociados con aceite de oliva extra virgen o incluso aceite de coco, obtendremos unos picos de sabor muy interesantes al paladar.

Sal de Mina

Se obtiene por extracción mineral de vetas subterráneas o de pozos de salmorra. Se presenta en pequeños granos y, a mayor calidad, los granos son más blancos, secos y pequeños.

Sal negra (Sanchal)

Es una sal de roca muy poco refinada, del norte de la India y del Pakistán, de sabor muy fuerte y olor sulfurosa, que se vuelve gris al molerla.

El contraste de esta sal sobre unos huevos fritos o unos huevos poché generan un efecto visual muy interesante.

Sal nitro

De aspecto similar a la sal fina común, aunque de origen distinto, se trata de Nitrato de Potasio. Se emplea en productos cárnicos por su poder de convertir en nitritos al contacto con los componentes de la sangre, logrando reforzar el color rojo y contribuyendo a la conservación. Su sabor es fresco, amargo y algo picante. Es tóxica en altas dosis, por lo que debe conservarse bien identificada para no inducir a error.

Sal gruesa

Se emplea especialmente en la industria de la salazón, refinada o sin refinar. Cuando la sal gruesa no está refinada tiene un color grisáceo.

Sal fina o de mesa

Se presenta refinada y en pequeños cristales. Se le suele añadir carbonato de magnesio, ilicoaluminio de sodio, etc. (en proporción menor del 10%) para hacerla menos higroscópica.

Diamantes de sal con flores

Son cristales de sal fosilizados, formados hace más de 200 millones de años en el Himalaya, en la región de Cachemira pakistaní, en los tiempos en que los mares y océanos no estaban contaminados. Los cristales de sal de color rosa se comercializan al natural o mezclados con flores secas: violeta, pétalos de rosas, camomila..., para ofrecer una fragancia especial y un colorido espectacular. Se puede usar como cualquier otra sal, solo teniendo la precaución de molerla justo antes de su uso, puesto que es bastante dura. Destaca un ligero sabor amargo.

Sal Chardonnay

Se trata de una sal ahumada que se obtiene dejando reposar los cristales de flor de sal dentro de los mismos toneles que se utilizan para elaborar vino de la variedad Chardonnay. Esta práctica se está realizando en California.

Sal roja de Alae

Es una sal que se elabora tradicionalmente en Hawai. Se mezcla la sal con arcilla purificada de Alae, enriqueciendo la sal en minerales y otorgándole un ligero y agradable sabor.

Fuente Bibliografica :Libro Limpieza Hepática y de la Vesícula de Andreas Moritz, Ediciones Obelisco, primera edición en español, junio de 2006. Pag. 56

<http://saludable11.blogspot.com/2007/02/la-sal-marina-versus-sal-refinada.html>

ADA PARELLADA



VOLVIENDO
A LA VIDA