

..LA SAL..

La sal ocupa un importante lugar en la historia desde el momento en que el hombre se cansa de perseguir la caza y decide asentarse y cultivar la tierra. Los pueblos cazadores obtenían la sal necesaria para su dieta de la propia carne que consumían, pero los agricultores debían buscarla por otros medios, en principio para regular sus propias dietas deficitarias en sal, pero más adelante también para mantener a los animales que domesticaban y cuyas necesidades en sal son mayores que las humanas. Si el consumo de sal mínimo diario para una persona saludable se calcula en 15 gramos, el de una vaca igualmente saludable se calcula en ochenta, por lo que antes de iniciarse en la ganadería el hombre hubo de ingeniárselas para obtener la sal, producto que le ofrecía a su vez, la posibilidad de conservar las carnes, pescados y verduras.

A lo largo de la historia, por tratarse de un producto imprescindible para la salud a sido motivo de impuestos, comercio, monopolio de gobiernos y estados, moneda de cambio y hasta la palabra salario tiene su origen en la historia romana; Los soldados del imperio recibían su paga en sestercios, pero cuando no había fondos se les pagaba el *salarium*, que era la ración necesaria de sal para que pudieran conservar todo aquello que consiguieran en campaña.

Sal es la denominación genérica de los compuestos derivados de la reacción de una base con un ácido. Una de estas es la sal común, compuesto metálico que los químicos llaman cloruro de sodio o Na Cl, no solo es el más universal aderezo y condimento o el primer conservante, sino también una necesidad del organismo. Ya Isidoro de Sevilla afirmaba: “No hay nada más necesario que la sal y el sol”, es una necesidad tan absoluta como la del agua, su función esencial es mantener el equilibrio de los líquidos corporales, que debe permanecer constante.

La falta de sal, más que la del agua puede conducir a la deshidratación. Su presencia es imprescindible en el proceso de elaboración del jamón y los embutidos, así como en toda salazón de carnes y pescados; se emplea en repostería y heladería para potenciar los sabores; equilibra las levaduras en la elaboración del pan, y todo ello en realidad no es más que un ilimitado repertorio de aplicaciones que recoge los usos que le han dado todas las culturas gastronómicas actuales y pretéritas.

Existen dos tipos básicos de sal; la sal de roca y la sal marina. Las más utilizadas en la cocina son las que pertenecen al segundo grupo por ser más delicadas en sus sabores, carecer del amargor característico de las de roca y poseer un alto contenido en oligoelementos que enriquecen sus matices sápidos y su aportación a la dieta.

En el siglo XX se comenzó a adicionar la sal de productos químicos como el carbonato de magnesio o el silicato de calcio que ejercían una función antiapelmazante y permitían ofrecer al público una sal refinada y cómoda de usar, siempre seca, siempre idéntica a sí misma. Esto ahora nos parece normal, pero en su momento supuso toda una revolución, un avance de la ciencia. Antes de esto todas las sales eran distintas debido al lugar donde se producían, y actualmente muchos de los distintos tipos de sal que enriquecían las cocinas de las diferentes regiones productoras se han rescatado del anonimato, que busca la multiplicidad de matices que las distintas sales pueden proporcionar, limitando de paso la presencia de agentes químicos artificiales en la alimentación.

TIPOS DE SALES:

1. **Glutamato monosódico;** sustancia que por sí misma carece de sabor pero que potencia el de los ingredientes con los que se combina. Procede de Japón. Se obtiene del alga conocida como laminaria y de la fermentación del gluten de trigo. Existen ciertos prejuicios en occidente ante este producto como causante de alergias, pero los orientales no comparten nuestras reservas.

2. **Sal Halen Mön;** Apareció en 1998, se elabora en las costas de Gales, por medio de procedimientos orgánicos que incluyen un doble filtrado, el primero de ellos en arena con mejillones. Es una sal de grano medio con textura ligeramente crujiente e intenso sabor salado. Contiene zinc, calcio y magnesio.

3. **Sal Rosa del Himalaya;** Esta sal marina sedimentó a los pies del Himalaya hace doscientos millones de años cuando el agua de los océanos tenía una pureza que nosotros desconocemos. Es extraordinariamente rica en magnesio, calcio, potasio y hierro, el cual le proporciona este vetado rosa que la distingue. Su sabor es sutil, rico, y su tacto crujiente.

4. **Sal Gris de Guerande;** Sal marina elaborada en la Bretaña francesa. Tiene un color gris característico que procede de las diminutas partículas de arcilla que contiene y son las encargadas de mantener el sabor y el aroma del alga dunalliela salina. Se trata de una sal rica en minerales y oligoelementos. Sus cristales son de tamaño medio, su sabor único. Ha sido considerada históricamente la mejor sal del mundo.

5. Sales ahumadas (sal de humo); Son sales sometidas a un proceso natural de ahumado con productos naturales (roble, turba, coco, etc.). Se usa para la fabricación casera de carnes, verduras o pescados ahumados, aunque también se puede dar un toque de ahumado a un plato utilizándola como si fuese otra especia.

6. Sal de Maldon; Se elabora de forma artesanal en el oeste de Inglaterra, en el condado de Essex, donde la misma familia la ha producido durante los últimos doscientos años. Sus cristales son finas láminas de una textura crujiente muy delicada que explota literalmente en la boca. Tiene un gusto muy salado, pero carece de amargor, lo que la hace muy sutil. Se añade al plato justo en el momento de servir.

7. Sal Negra Cala Namak; Extensamente utilizada en la cocina india. Es una sal de mesa sin refinar que posee un alto contenido en minerales como el hierro, el cobre y el magnesio. Su sabor es intensamente mineral aunque no excesivamente salado, pero lo más curioso es, que a pesar de su nombre, no es negra, sino rosa. Posee además diversos usos terapéuticos.

8. Flor de Sal; Es la más delicada y sofisticada de las sales, originaria de la Bretaña francesa. En las salinas, a los primeros efectos de la concentración de la salmuera, cristales de sal ligeros flotan en placas muy finas en la superficie del agua absorbiendo los minerales que afloran del fondo. Esos cristales son la flor de sal que los *paludiers* recogen cuidadosamente desde hace siglos con rastrillos de madera. Esta sal se utiliza siempre cruda, en el momento de servir el plato.

9. Sales Aromatizadas; Puede ser cualquier sal que se elabora o comercializa a partir de la mezcla en seco de determinadas especias o

condimentos con la sal como es el caso de la sal de apio o la sal de sésamo llamada gomasho. Su presencia cada día más generalizada en el mercado abre un gran abanico de posibilidades.

10. Sal nitro E252 (nitrato de potasio); La sal nitro es el nombre común del Nitrato de potasio. Tiene aspecto similar a la sal fina común, aunque de origen distinto. Se emplea en la nitrificación de los productos cárnicos por su poder de convertirse 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 a altas dosis (más del 5%) por lo que debe conservarse bien identificada para no inducir a error. no se encuentra en estado natural. Se deriva del nitrato sódico mediante acción química. Se utiliza en la industria con el fin de mantener o aportar un color atractivo a los productos alimenticios.

El compuesto químico nitrato de potasio, componente del salitre, nitrato potásico o nitrato de potasa es un nitrato cuya fórmula es KNO_3 . Actualmente, la mayoría del nitrato de potasio viene de los vastos depósitos de nitrato de sodio, en los desiertos Chilenos. El nitrato de sodio es purificado y posteriormente se le hace reaccionar en una solución con cloruro de potasio (KCl), en la cual el nitrato de potasio, menos soluble, cristaliza.