

TIPICITÀ INGREDIENTI

Foto Francesca Brambilla



www.ecostampa.it

# Uno, dieci, cento tipi di sale

di Marina Bellati

**C**’era una volta il sale. Grosso o fine, la scelta finiva lì. Una faccenda semplice per lo chef, che semmai poteva sbizzarrirsi aromatizzando il sale col mix preferito di erbe aromatiche, o magari con sedano rapa essiccato. Oggi la scelta

OCEANICO ALLE ALGHE, SUL PESCE. ROSSO DAL PACIFICO, PER LA CARNE. DOLCE DA CERVIA, PERSINO COL CIOCCOLATO. ALLA SCOPERTA DEI GUSTI SALATI.

è ben più vasta: tipi di sali dai più incredibili colori e profumi arrivano dall’altro capo del mondo, dagli atolli del Pacifico o dalle vette tibetane. E si va alla riscoperta

del gusto - anzi, dei gusti - del sale artigianale, parola che siamo abituati ad associare a tutt’altro genere di prodotti, ma che ha una sua ragione di essere anche quando

si parla di “oro bianco” ottenuto con raccolta manuale e privo di trattamenti chimici. Per saperne qualcosa di più, è bene innanzi tutto distinguere il sale in due grandi famiglie: quello marino e il salgemma. Il primo viene estratto dall’acqua di mare: in genere la tecnica è quella di raccogliere in vasche poco profonde l’acqua,



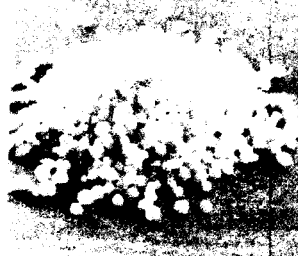
### AFFUMICATO

È un sale oceanico che proviene dall'isola di Anglesay nel Galles e subisce un lento processo di essiccazione sul fuoco di legno di quercia. Ha un sapore spiccato ed è particolarmente adatto ai sapori intensi di carni grigliate e selvaggina.



### ALLE ALGHE

Si tratta di sale grigio della Guérande (Francia) aromatizzato con circa il 10% di alghe marine, fra cui nori e lattuga di mare. Ha un profumo iodato, delicato e dal basso contenuto di sodio. Indicato con crostacei, molluschi, pesce, insalate.



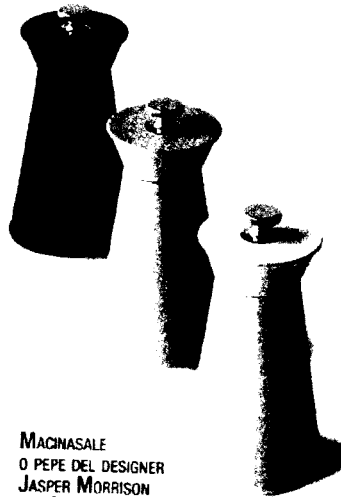
### CAVIALE

Sale marino sudafricano, che il rotolamento dovuto all'esposizione ai forti venti locali trasforma in candide sferette. Ha le medesime qualità e caratteristiche di un buon fior di sale ed è particolarmente adatto per decorare i piatti.



### NERO

Sale naturale del Pacifico, raccolto sull'isola hawaiana di Molokai, che in fase di lavorazione viene addizionato con carbone attivo. Amaro e con note di fumo, è indicato su pollame, carne alla griglia, sushi e persino pasta in bianco.



MACINASALE  
O PEPE DEL DESIGNER  
JASPER MORRISON  
PER ALESSI

## Sale iodato al ristorante

Lo iodio è una sostanza fondamentale per la salute umana: la sua carenza infatti può avere ripercussioni particolarmente gravi sullo sviluppo mentale e fisico del bambino, mentre nell'adulto può determinare il gozzo.

Questa sostanza però non viene sintetizzata dall'organismo e pertanto deve essere assunta con la dieta (il fabbisogno di iodio per un adulto corrisponde a circa 150 microgrammi al giorno).

Per prevenire queste patologie la soluzione suggerita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è diffondere il consumo di sale iodato, che altro non è che sale comune addizionato con iodio (circa 30 mg per grammo).

Da sottolineare che, la legge n. 55 del 21/5/2005, art. 3 ne promuove l'utilizzo e stabilisce che il ristoratore debba mettere a disposizione del consumatore il sale iodato accanto a quello comune.

che sotto l'azione del sole evapora lasciando un deposito di cristalli di sale (circa 27 kg per ogni metro cubo di acqua marina). Il sale deve essere poi ripulito dalle impurità, eventualmente raffinato e macinato più o meno finemente. Il salgemma è invece ricavato dai giacimenti di sale che si sono formati per evaporazione di antichissimi mari: qui il sale si trova allo stato solido, non c'è che da estrarlo, pulirlo dalle impurità e macinarlo a seconda delle necessità. Ciò detto, si sta diffondendo

fra i professionisti una maggiore conoscenza del prodotto e l'abitudine a trattare il sale (sia pur con parsimonia e un occhio di riguardo ai problemi di ipertensione) alla stregua di ogni altro ingrediente, andando alla ricerca di quello più adatto.

### Prove di assaggio

Fra i vari top chef che sono stati degli apripista sulla "via del sale" c'è Carlo Cracco dell'omonimo ristorante stellato milanese, uno fra i primi ad averne sperimentato

Conoscere la composizione dei vari tipi di sale è utile per identificare gli abbinamenti ideali ai cibi

più varietà nella sua cucina. «Bisogna assaggiarlo - dice - approfondirne le caratteristiche e soprattutto provarlo sui cibi per scoprire che ci sono piatti che possono essere esaltati da un sale particolare. Il Maldon, per esempio, ha un cristallo grande ma molto sottile, che scrocchia piacevolmente sotto i denti ed è meno

amaro di altri tipi di sale. Una rivelazione se aggiunto al momento su carne o pesce».

Il sale, dunque, sia come insaporitore sia come materia dotata di "personalità" gastronomica, da utilizzare persino in menù degustazione a tema.

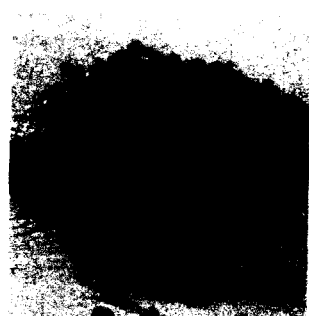
Come ha fatto ad esempio lo chef Angelo Nasta del ristorante Grand Hotel Villa Torretta di Sesto S.G. (www.villatorretta.it), che con vari tipi di sale commercializzati da Bembo (www.bembo.it) ha proposto una serie di

## TIPICITÀ INGREDIENTI



### FLEUR DE SEL

Sale marino della Guérande, sulla costa atlantica francese. I cristalli sono di un grigio tenue e si presentano piuttosto umidi. Non viene raffinato ed è ricco di magnesio e iodio. Ha buon potere salante ed è ottimo con le verdure.



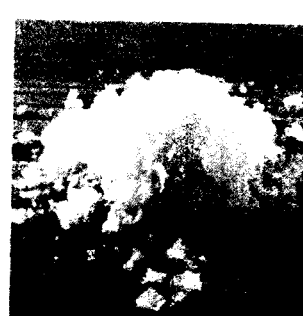
### ROSSO

Arriva dalle Hawaii questo sale rosso ricco di ferro, che si presenta sotto forma di grossi cristalli. Deve il suo caratteristico colore all'alga Alaea. Usato con carne arrostita o pesce alla griglia, può anche essere arricchito con erbe aromatiche.



### ROSA

Da miniere di salgemma himalayane formatesi 250 milioni di anni fa, è estratto sotto forma di grandi cristalli, poi macinati. Ricco di oltre 80 oligoelementi, ha un delicato potere salante ed è indicato per ogni vivanda, anche dolce.



### MALDON

Sale marino prodotto nell'Essex (Gran Bretagna). Si presenta in cristalli che sembrano piccole scaglie e piramidi cave, facilmente sbriciolabili. Ha un sapore spiccato ed è particolarmente indicato con le carni, aggiunto a fine cottura.

## Mattonella di sale, cottura salutare

Arrivano dalle saline di Cervia le mattonelle di sale dolce da usare per la cottura o per preparazioni a freddo dei cibi, senza uso di grassi (salinadicervia.it). La pietanza assume dalla mattonella la giusta quantità di sale, salandosi autonomamente. Utilizzata per una cottura completa, la mattonella può essere scaldata in forno ventilato a 250°C per 20 minuti. A questo punto è possibile rimuovere la mattonella dal forno e adagiarvi la pietanza, rimettendo eventualmente il tutto in forno ancora per alcuni minuti. La mattonella



MATTONELLA DELLO CHEF DI SALE DOLCE DI CERVIA

può anche essere raffreddata in freezer per servire fresco un prodotto, col vantaggio che la pietanza non si attacca alla mattonella (dimensioni: cm 10x10 o 10x20, spessore 3 cm).



piatti dall'antipasto al dolce: per esempio il drink Baby piña colada d'asparago violetto abbinato al sale peruviano di Maras, oppure il salmone rosso marinato con scorze d'agrumi e sale di Murray, proveniente dall'Australia; o ancora il petto d'anatroccolo arrostito e laccato con sciroppo di limone confit, condito con sale al limone del Madagascar, per finire nobilitando un semplice piatto di fettine d'arancia e pompelmo rosa caramellate sfumate al Grand Marnier, con l'aggiunta di fiori di sale italiano aromatizzato al mandarino.

Lo scettico può domandarsi quale differenza potrà mai esserci fra il sale di Trapani o quello di Santa Margherita di Savoia da quello raccolto, per esempio, nelle saline atlantiche francesi o nelle cave di salgemma tibetane.

### Non tutto il sale è uguale

La diversità c'è e ha una sua spiegazione tecnica. La capacità di salare, la consistenza dei cristalli e persino il gusto stesso cambiano a seconda del metodo di raccolta e della presenza di sostanze chimiche naturali.

Ci sono sali composti quasi solo da cloruro di sodio, altri ric-

chi di ferro, potassio, magnesio e altri minerali; il sale dell'Himalaya, per esempio, vanta ben 84 elementi nella sua composizione chimica. Quanto basta per fare la differenza anche in cucina. Fra i vari tipi di sale che si raccolgono in Italia, una menzione particolare merita il sale di Cervia, dal gusto poco amaro, anzi addirittura "dolce". Il top di gamma è il primo sale che affiora nelle saline, raccolto a mano con speciali reti, che va sotto il nome di Salfiore dei papi (circa 4 euro al kg) e quello della Riserva Camilone, dal 2004 presidio Slow Food (euro 4,50 per la confezione da 750 g).

Tutto il sale prodotto a Cervia ha una caratteristica "dolcezza" dovuta alla bassa presenza di elementi amari (magnesio e potassio) il che lo rende indicato per esempio sul pesce; ancora Cracco lo utilizza per ricette in crosta di sale, preparando un impasto con tre uova, un chilo di sale fino di Cervia e farina quanto basta a legare il tutto. E c'è anche chi lo usa in abbinamento con il cacao, come i Gardini, titolari della pasticceria L'Artigiano di Forlì, che producono tavolette di cioccolato al sale dolce di Cervia. ■