



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Avui ens posarem saladets!

El consum moderat de la sal és tan imprescindible com el consum d'aigua

La sal és un producte comú a la nostra taula i essencial per a l'elaboració de qualsevol recepta, fins i tot per a les dolces.

El seu consum moderat és tant imprescindible com l'aigua, de fet ambdós elements estan estretament vinculats. La sal en el nostre cos està dissociada en ions, es a dir àtoms de clorid de sodi amb càrrega elèctrica, i cada ió necessita estar rodejat de mol·lècules d'aigua per a poder fer l'intercanvi hídric entre el sèrum sanguini i l'interior de les cèl·lules. Bàsicament, un excés de sal obliga a la deshidratació de les cèl·lules i ens provoca ganes de beure. El nostre cos precisa uns 8 grams de sal al dia, doncs la perdem a través de la suor i l'orina, i a més actua com a un antisèptic, impeding la vida a les bacteries.

Un cop vistes les propietats químiques bàsiques de la sal, ens centrarem en la vessant gastronòmica.

La sal és part indispensable en la conservació mitjançant els saladets, de fet en el segle VI abans de Crist, els fenicis ja usaven la sal per a la conservació de les mercaderies en els seus viatges. El procés de salat es basa en el fet que la sal reté gran quantitat d'aigua (procés que hem vist abans), l'extreu del producte que

volem conservar i el desseca. Un cop fora l'aigua, les bacteries no es poden reproduir i s'atura el procés de putrefacció.

Però l'ús de la sal i les seves conseqüències venen de molt més enllà: les primeres civilitzacions i assentaments humans cercaven viure prop de la mar ja que la sal que es dipositava a les roques era una bona font d'alimentació i altres usos. El poble que no podien viure prop de la mar l'havien d'anar a cercar o comprar i s'establiren les rutes de sal, esdevenint-se rutes de comerç, intercanvi de mercaderies i nous assentaments humans, que han durat fins als nostres dies. De fet la sal durant molt de temps es va denominar 'or blanc', ja que posseir-la era sinònim de riquesa.

Que la sal era sinònim de riquesa queda ben palès en la paraula salari, en que es designava el pagament en sal que rebien els soldats romans. De la mateixa manera, quan els militars començaren a rebre la seva paga en Reals o Sols (Edat Mitjana), es convertiren en 'soldats'; i els civils que seguien cobrant amb sal, eren els 'assalariats'.

També els romans eren grans afeccionats a la sal. Recordem, com ja hem xerrat en aquesta secció, el 'Garum': salsa bàsica romana composta de peix i sal, bàsicament.

Dins la cuina, la sal realça el sabor dels ingredients i millora el resultat final, però també afavoreix altres processos gastronòmics, per exemple: el que la closca d'un ou cuit es tregui amb més facilitat o no depèn de la quantitat de sal que posem durant la seva cocció. A menys sal, més difícil serà treure la closca de l'ou.

S'ha de dir que avui dia consumim quasi el doble de sal que la recomanada, quasi 15 grams, i això deriva en un augment de les dolències derivades

d'aquest excés. La OMS recomana 10 grams de sal per dia.

He dit que la sal és un bon conservant, però possiblement sigui el seu ús com a additiu o condiment el més estès.

És possiblement l'additiu més antic i més usat en alimentació, i un dels principals pilars de la cuina en gairebé qualsevol cultura del món. Des del punt de vista culinari algunes cultures occidentals creuen que el gust de la sal se sol baixar amb aliments de sabor dolç. Sota aquest aspecte alguns aliments se serveixen en combinacions dolç-salades com poden ser snacks als quals se'ls ha afegit una considerable quantitat de sal.

Una de les gastronomies que millor entenen aquestes variacions i barreges de salat-dolç és la cuina sueca, on existeix una paraula especial per denominar aquest sabor mescla de tots dos: *sockeraltad*. En algunes cultures culinàries com la japonesa se sol posar en sal els aliments abans de ser cuinats, no només per condimentar, sinó perquè puguin preservar la seva textura durant el cuit. La utilitat de la sal com un dels ingredients en moltes de les salses (paraula derivada de sal) fa que fins i tot porti el seu nom com és el cas de la Salt & vinegar (salsa dels populars *fish and chips*) de la cuina anglesa.

A les cuines asiàtiques es tenen certs condiments que fan de substituïts de la sal com poden ser: la salsa de soja, la salsa de peix (garum dels romans), la salsa d'ostres.

Un altre ingredient que emprava relativament quantitats de sal com a ingredient durant la seva elaboració és algunes varietats de pa. S'empra com a ingredient en pastisseria a causa del seu efecte reforçant de gust, sobretot i curiosament el del dolç. I és per aquesta raó per la que es troba en petites dosis en les masses dels pastissos.



Les imatges que acompanyen aquest article són de les Salines de Campos.

CUINA DE TEMPORADA:

Orada a la sal amb salsa holandesa

INGREDIENTS

Per a dues persones

- 1 orada d'uns 700 grams per a 2 persones i 2,5 quilos de sal gruixuda.

ELABORACIÓ:

- Netejar l'orada de panxa, però no despollar-la d'escates.
- En una placa de servei, posar un llit de sal, humitejar amb una mica d'aigua, col·locar l'orada a sobre i cobrir-la totalment amb la sal restant i humitejar també amb una mica d'aigua perquè formi una crosta al coure-la.
- El temps de cocció serà de 17-20 minuts per quilo de peix amb forn molt fort (250° C).
- Se sol acompanyar amb patates naturals i salsa holandesa.

Salsa holandesa:

- Composició bàsica: Un quilo de mantega, vuit rovells, unes gotes de llimona o vinagre i sal.
- Es munten els rovells al bany maria amb el suc de llimona i, sense retirar del bany maria, es va tirant la mantega tova però sòlida, en petits trossos i deixant espessir la salsa abans d'afegir la següent porció, s'assaona i es manté en lloc tèbi fins a l'hora d'usar-la.



ESCOLA DE CUINA:

Curiositats de la sal:

- Manté els aliments en bon estat per al seu posterior consum.
- És necessària per a la vida.
- Reté líquid.
- Poca sal en la dieta pot donar marejos i rampes.
- És usada com a medicina natural davant d'inflamacions bucal i de gola.
- Banyes d'aigua salada són un bon tonificant.
- Bona per a hemorroides, congestió nasal i contusions.
- Hi ha la falsa creença que la sal engreixa, això no és correcte. La sal no aporta calories. No obstant és cert que amb un excés de sal augmenta la densitat de la sang i sentim set, per tant hem de beure aigua per a restablir l'equilibri salí del nostre cos.
- La sal és utilitzada com a condiments d'ençà de més de 3.000 anys.
- Cap el segle XVII, els salers eren autèntiques obres d'orfebreria i les gran famílies mostraven la seva riquesa amb els salers sobre la taula.
- La sal, durant el procés de cocció a les verdures i les pastes, les torna més consistents, amb més sabor, i ajuda a la conservació dels colors naturals.