

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Ens posam saladets

La sal, producte important al llarg de la història per conservar els aliments

Si la setmana passada xerràvem del vinagre com a conservant; és de rebut que aquesta setmana la dediquem a qui és el conservant per antonomàsia al llarg de tota la història alimentaria, la sal.

Com ja he comentat en alguna altra ocasió en aquestes pàgines, la sal ha estat un producte molt important al llarg de la història a causa de la seva capacitat per conservar els aliments. Quan les neveres i congeladors encara no eren ni tan sols una utopia, la sal permetia allargar la vida dels aliments peribles gràcies a les seves propietats conservants.

Aquesta capacitat, no en va, la va convertir en un bé preuat. Tant o més que alguns metalls preciosos com l'or. Com a mostra, serveixi un fet històric contrastat: era tan gran la importància de la sal que durant l'Imperi Romà; aquesta fins i tot en derivà com a mitjà de pagament al legionaris que cobraven un «salari»: dins l'Imperi Romà la coneguda com a Via Salaria, construida 5 segles abans de Crist (fet no del tot corroborat), però que es perllongava quasi 250 quilòmetres entre la capital i la costa del Mar Adriàtic. Als soldats que vigilaven el recorregut se'ls pagava part de la seva remuneració en sal (el salarium argentum). Aquesta remuneració va acabar derivant lingüísticament en la paraula «salari», que actualment fa referència als diners que percebem a canvi de la nostra feina.

Entre les diferents funcions de la sal marina destaca la seva capacitat com a conservant, i s'esdevé l'ingredient antimicrobià més versàtil i econòmic usat en alimentació.

Això és degut fonamentalment a les propietats deshidratants de la sal. Els bacteris causants de la putrefacció dels aliments necessiten humitat per a la seva maduració i desenvolupament. La sal marina, gràcies a les seves propietats deshidratants, té la capacitat d'absorbir la humitat dels aliments, dificultant-ne el creixement microbià. Per això, durant la història, ha estat habitual la conservació d'aliments amb sal marina. I tot i que noves tecnologies han pogut substituir avui la sal com a conservant per altres procediments aquesta sempre actua de forma conjunta i indispensable en molts d'aquests.

La sal marina, a diferència d'altres sals, té unes propietats inherents que van més enllà de la conservació:

Potenciadora del sabor: Afegir sal als cuinats en la seva justa mesura farà que poguem assaborir i identificar els diversos matisos que tenen els ingredients. Com que la sal està composta de clorur de sodi, en posar-se en contacte amb algun líquid, en aquest cas la nostra saliva, s'alliberen ions que ens provoquen aquesta sensació d'augment de sabors.

També influencia el que la sal suprimeix els sabors amargs, cosa que afavoreix que les notes més dolces ocupin el centre d'atenció.

Millora la textura dels aliments: Afegir sal als productes càrnics com patés, salsitxes, hamburgueses o cuixot; permet que les proteïnes de la carn de diferents estructures moleculars es dissolguin, afavorint el mesclat i la lliga dels components del producte.

En el cas del pa, posar-li sal, part de que queda millor al paladar; augmenta la retenció d'aigua i enforteix el gluten augmentant la fermesa de la massa i millorant-ne la manejabilitat. La manca de sal a la massa es manifesta amb masses toves, que s'aferren a les mans en excés i un cop cuit el pa sense sal té una molla sense estructura.



A més, la sal marina també funciona com a substància que permet controlar els processos de fermentació. Així, per exemple, als productes làctics, sobretot el formatge; la sal marina s'afegeix per controlar el creixement dels bacteris de l'àcid làctic i per evitar la proliferació de microbis.

La sal la podem trobar en varies formes de presentació i cada una té un ús diferent

- Sal gruixada o sal marina natural, és la que s'obté per evaporació de l'aigua de mar i no passa per cap sistema de refinat. Per aquest motiu, la seva mida és més gran És ideal per preparar peixos i carns, així com tot tipus de productes a planxa.

- Sal fina de taula La sal fina de taula és la marina, però sotmesa a un procés de refinat perquè, en moldre-la, les partícules siguin més fines. És la que utilitzem normalment per condimentar cuinats i trempar amanides o posar-la damunt un pa amb oli.

- Flor de sal La flor de sal és extreta de la capa que es forma a la superfície de les salines, on s'està produint l'evaporació. Per això la seva textura és lleugerament humida, la seva forma una mica més arrodonida i presenta un to més violaci, no és tan blanca. És molt més utilitzada en altres països, com França. No obstant aquí també s'usa molt la flor de sal d'es Trenc. S'usa en cru i no se sol usar amb els cuinats.

- Flor de sal rosa de l'Himàlaia o les sal de roca. Aquests tipus de sals són un mineral conegut com halita. La flor de sal rosa de l'Himàlaia és una sal fòssil, és a dir, procedeix d'una roca. Es recull als estrats ecològics sedimentaris, que són restes d'un oceà de fa 200 milions d'anys. És una sal de gran puresa amb un característic color rosa, pel seu contingut en ferro. El seu sabor és lleugerament més amarg i és perfecte per assaonar amanides i peixos. Com a curiositat, al mercat la podem trobar mòlta o en forma de roca (per utilitzar aquesta última necessitarem un ratllador o molinet).

- Sal fumada: La sal fumada és un tipus de sal que s'ha sotmès a un procés de fumat, cosa que li atorga un sabor característic que la fa ideal per marinar o fumar peixos. Té un sabor força intens i un color més fosc.

CUINA DE TEMPORADA:

Orada a la sal

INGREDIENTS (2 persones)

- 1 orada d'entre 600/800 grams
- Herbes aromàtiques (julivert, anet, estragó o alfàbaguera)
- 1 quilo i mig o 2 quilos de sal gruixada.
- 1 llimona i un esquitet d'aigua i un rajolí d'oli d'oliva.

ELABORACIÓ:

- Farem el peix net però deixat-li les escates. El tremparem amb un poc d'oli i el suc d'una llimona.
- Dins la panxa li posarem una grapada de fines herbes, no cal que estiguin picades.
- Ara farem un llit de sal dins una palangana, hi posarem el peix damunt i el cobrirem totalment de sal. Amb la mà o un pinzel esquitarem un poc d'aigua per damunt la sal. Això ajudarà a mantenir la humitat durant la cocció.
- Ara la cuianarem a forn , ja encalentit, a un 210 °C i calcularem uns 30 minuts per kilogram de peix.
- Jo per un peix de 400-500 grams la deixo 20 minuts i és suficient. Millor no sobre cuinar-la, sinó queda massa seca.



ESCOLA DE CUINA:

Més tipus de sal o sals especials:

- Sal negra: La sal negra és una sal que es mescla amb carbó vegetal actiu, cosa que li confereix aquest color negre. El seu sabor és més intens i, pel seu color peculiar, s'utilitza com a element decoratiu en molts plats.
- Sal maldon: La sal Maldon és una sal que procedeix de l'estuari del riu Blackwater, ubicat al comtat d'Essex (Regne Unit) (ho he consultat, no ho sabia) . S'elabora seguint un procés artesanal i molt laboriós, que dóna com a resultat uns vidres en forma d'escates. S'utilitza per assaonar carns (sempre després del cuinat), però també en aperitius i com a toc subtil per finalitzar molts plats.
- Sal aromatitzada : Aquesta és la sal que esta mesclada amb diferents ingredients que l'hi donaran sabor especial com olives, romaní, herbes o pells de taronja. Si volem podem fer-ne a casa no té cap complicació.