



Rivista d'informazione
Cibo Arte Benessere e Sport
in Valle d'Aosta e Dintorni
FEBBRAIO/MARZO 2016 - Foglio 4
Contatti : 335 53 555 16

www.cucineews.it

N° 10 . Autorizzazione Tribunale
di Aosta n. 1/2014. Stampato dalla
Tipografia Valdostana srl su carta FSC
e inchiostri a base vegetale per uso
alimentare non per contatto diretto.



CuciNews

L'INFORMAZIONE CUCINATA

Niente è più utile...

Lo diceva Plinio il vecchio. La storia del **sale** è la storia delle miniere, delle saline, delle flotte navali che solcavano i mari e risalivano i fiumi, delle carovane che attraversavano il mondo e lo trasportavano. La storia del sale è anche storia di diverse culture che entravano in contatto attraverso il **mercato di scambio** di ciò che era considerato più prezioso dell'oro. Veniva usato anticamente per **conservare** i cibi ed era, quindi, di estrema importanza per gli alimenti, solo molti anni dopo entrò a far parte della cucina come insaporitore delle pietanze. Omero lo definiva come una "sostanza divina" che era parte della vita, secondo Platone invece era "particolarmente caro agli dei". Con la comparsa delle prime civiltà sedentarie verso il IV° e V° millennio a.c. iniziarono a nascere problemi per la conservazione delle derrate alimentari, fino a quando si scoprì che coprendo gli alimenti con il sale questi si potevano mantenere più a lungo. Le grandi **vie** costruite per portare il prodotto dal mare

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse sapore, con che cosa lo si potrà rendere salato?

(Matteo 5, 13).



...del sole e del sale.

verso l'interno diventarono delle vere e proprie arterie stradali, nuove vie di comunicazione che erano soggette al pagamento di una imponente tassa per essere attraversate. C'era chi otteneva il sale estraendo dal suolo il **salgemma** e le acque salate che poi venivano bollite e chi lo otteneva con una evaporazione controllata delle acque marine. Il sale veniva utilizzato non solo per la conservazione dei cibi ma anche come farmaco e come **moneta** nel pagamento del **lavoro**, da qui la parola "salario". Il sale prese anche altre valenze simboliche: con il suo scambio si stringevano accordi di ogni tipo, veniva usato come metodo di purificazione dal demonio in vari riti ed era considerato simbolo di intelligenza (da qui il detto "sale in zucca"). Troviamo sugli scaffali dei negozi diversi tipi di sale e possiamo identificarli come: sale **grosso** e sale **fino**, sali economici e più preziosi: la differenza sta nella purezza del prodotto e nell'assenza di agenti inquinanti, i sali economici subiscono alcuni trattamenti che provocano una perdita di oligoelementi.

La ricchezza della tavola.



Riserva naturale integrale Saline di Trapani

CURIOSITÀ Tante tipologie di sale.

Sali integrali: più ricchi di elementi legati alla loro provenienza, roccia o mare.
Fiore di Sale: una eccellenza assoluta, raro e delicato, si cristallizza sulla superficie dell'acqua sotto l'azione del sole e del vento, non è difficile vederne alcune formazioni sugli scogli. **Sale rosa dell'Himalaya:** estratto dalla seconda più grande miniera del mondo in Pakistan, il suo colore è dovuto ad una presenza di ossido di ferro.
Sale Kosher: che ha una struttura più grande ed è usato per usi religiosi, gli ebrei lo usano per estrarre

il sangue residuo dalle carni prima di consumarle. **Sale celtico:** molto usato in Francia ricco di magnesio e molti sali minerali, è raccolto "a mano". Un consumo eccessivo di sale può favorire l'ipertensione arteriosa. Alti livelli di sodio aumentano il rischio di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione, sia per altre vie. Un modo per consumare meno sale è quello di aromatizzarlo con delle erbe in modo da avere un ottimo sapore anche se usato in quantità minore.



LO FACCIO ANCH'IO. Pesce cotto al sale.

Unire al sale delle **erbe aromatiche** precedentemente sminuzzate, una grattugiata di scorza di limone naturale, un albume di uovo montato a neve, amalgamare il tutto. Formare un letto con questo composto su cui adagiare il **pesce** scelto a vostro piacere, ricoprirlo totalmente e metterlo in forno caldo e lasciarlo cuocere, in base alla grandezza del pesce, da 25 a 40 minuti. Il **sale** si **solidificherà** e farà in

modo che il pesce si cuocia nel suo stesso grasso ed utilizzando la sua umidità **mantenendo** così inalterati le **proprietà** e i suoi **sapori**. Non resta che provarlo magari con un buon bicchiere di **vino bianco** valdostano.



Riccardo Santin

Creazione
e conduzione
di eventi.
Corsi di
enogastronomia.
Consulenze.

T 335 535516
riccardo.santin@gmail.com