



LA RUBRICA È PROMOSSA DA PUNTO RISTORAZIONE SRL

Sale... quanto basta! Un minerale importante da usare con attenzione

Capire come ridurre l'apporto giornaliero di sale per migliorare la propria salute

"Il troppo salato è il peggior difetto delle vivande" (Pellegrino Artusi). "Ci dev'essere qualcosa di stranamente sacro nel sale. Lo ritroviamo nelle nostre lacrime e nel mare" (Khalil Gibran). "Avere (o non avere!) sale in zucca"... Sicuramente avrete sentito qualche frase, citazione o aforisma in merito al sale, minerale a cui è sempre stata data una notevole importanza. Dal punto di vista chimico il sale è un cristallo di cloruro di sodio (ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio) e, in condizioni normali, un adulto ha bisogno di 100-600 mg di sodio al giorno, pari a circa 0,25-1,5 grammi di sale.



Dove si trova il sale e cosa fare per ridurne l'utilizzo?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un consumo massimo di 5 grammi di sale al giorno (pari ad un cucchiaino da caffè) per gli individui adulti, mentre bambini e persone over 60 devono assumerne quantità inferiori: 4 grammi per gli anziani e al massimo 2 grammi per i bambini. Queste quantità comprendono il sale già naturalmente presente negli alimenti, tra cui i più "salati" sono i prodotti da forno (cracker, grissini, snack salati, focacce, ecc.), formaggi, salu-

arteriosa ed è implicato anche nell'osteoporosi, nello scompenso cardiaco, nell'insufficienza renale.

mi, alimenti in scatola e, anche se poco sospettato, il pane. Cosa è importante fare per ridurre il consumo di sale?

- Fate attenzione alla lettura dell'etichetta nutrizionale: una quantità accettabile di sale è circa 0,3 grammi per 100 grammi di prodotto. Inoltre a volte non viene indicato chiaramente come sale o cloruro di sodio, ma può essere presente sotto forma di fosfato monosodico, benzoato di sodio o glutammato di sodio;
- Riducete l'uso di sale aggiunto in cucina;
- Limitate l'uso di altri condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, maionese, salse, ecc.) e utilizzate in alternativa erbe aromatiche, succo di limone, aceto e spezie (con moderazione), per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi;
- Non portate in tavola il salino o salse salate.
- Riducete il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (pasti pronti, snack salati, patatine in sacchetto, salumi, formaggi, cibi in scatola).
- Scolate e risciacquate sempre le verdure e i legumi in scatola prima di consumarli.
- Evitate l'aggiunta di sale nelle pappe dei bambini.

Ma quali sono le varietà di sale in commercio? Qual è meglio utilizzare? Quali sono le principali caratteristiche nutrizionali rispetto al tradizionale cloruro di sodio (sale da cucina)? Innanzitutto, come già accennato, il sale deve essere consumato in piccole dosi, qualsiasi esso sia. Proprio per questo motivo, quantità limitate di sale non possono di certo apportare elevate introduzioni di nutrienti e, di conseguenza, non possiamo affermare che forniscano benefici alla salute.

Tuttavia qualsiasi tipo di sale non è pericoloso e, sempre con un utilizzo moderato, può essere preferito in sostituzione al comune sale bianco.



Varie tipologie di sale

Oggi il sale non è più un bene di lusso ed è presente in tutte le nostre cucine: grosso, fino e ultimamente anche in varie colorazioni. È però curioso conoscere almeno le principali differenze tra le tipologie di sale disponibili sul mercato e le loro caratteristiche. Ecco una rassegna dei vari tipi di sale presenti in commercio!



Sale marino integrale

È ottenuto semplicemente dall'evaporazione dell'acqua di mare ed è un sale non raffinato. Seppur da usare sempre con moderazione, questo sale dal colore grigiastro e dall'aspetto grumoso e molto umido contiene minerali e altre sostanze utili al nostro organismo tra cui il magnesio, lo zinco e lo iodio. Quest'ultimo è un oligoelemento fondamentale per il buon funzionamento della nostra tiroide

che, con la raffinazione del sale, si perde.



Salgemma

Questo minerale mostra un aspetto cristallino composto essenzialmente da cloruro di sodio. I giacimenti di salgemma non sono altro che residui di antichi mari o laghi, da cui il sale si può estrarre mediante apparecchiature meccaniche di scavo. Si ottiene così un cloruro di sodio in grossi pezzi che vengono in seguito macinati per portarli a granulometrie commerciabili. Il salgemma può essere raffinato, se necessario, come il sale marino.



Sale iodato

Si tratta di un normale sale da cucina a cui viene aggiunta artificialmente una quantità di ioduro di potassio. Il Ministero della Salute ne ha promosso il consumo perché la quantità di iodio assunta con gli alimenti non è sufficiente a garantirne l'adeguato apporto giornaliero. È bene specificare che il sale iodato non è un farmaco, ma un naturale complemento della dieta.



Fior di sale della Camargue

Il fior di sale è un sale raro e pregiato, prodotto nella Francia meridionale (estremamente ricca di zone paludose). Non è sottoposto a raffinazione e al palato ha un sapore decisamente più delicato rispetto al normale sale da cucina. È un sale che non contiene nessun additivo e che non subisce praticamente trattamenti dopo la raccolta nelle saline o che, al massimo, può essere aromatizzato con prodotti naturali. Il fior di sale si presenta grezzo, in cristalli di piccole dimensioni e, non essendo raffinato, conserva gran parte degli elementi contenuti in natura, cioè nell'acqua marina, come sali minerali essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo umano, in particolare magnesio e potassio.



Sale di Maldon (Inghilterra)

Originario dell'omonima cittadina inglese dell'Essex, dai cristalli friabili e croccanti, è il re dei sali da cucina, amatissimo dagli chef per via della forma in fiocchi (alla vista si presenta sotto forma di scaglie) che, proprio per questa

caratteristica, al palato dona una diversa percezione di sapidità. La sua versione affumicata è pregiatissima e dona un sapore speziato alle pietanze.



Sale nero di Cipro

Particolarmente indicato per le diete povere di sodio, per via appunto del minor contenuto di questo elemento, viene estratto dai laghi "marini" di Larnaca e Limassol. Il colore nero deriva dall'aggiunta di carbone attivo dopo l'estrazione, mentre viene essiccato. È meno sapido del sale marino.



Sale rosa dell'Himalaya

In realtà viene estratto nel Punjab, in Pakistan, in miniere che presentano una forte concentrazione di ossido di ferro, la sostanza che gli conferisce il tipico e prezioso colore rosa. Il sale rosa non viene raffinato, è estratto puro e non sottoposto a processi di sbiancamento. È molto diverso dal comune sale da cucina in quanto valorizza il sapore del cibo senza coprirlo. Il nostro corpo lo assorbe meno e la quantità di sodio è molto bassa, quindi è indicato anche per

ridurre la ritenzione idrica.



Sale Kala Malak (India)

Sale viola indiano, ha un suo retrogusto sulfureo. Proveniente dai laghi salati o dalle miniere solfuree situate tra India e Nepal, il suo colore deriva da impurità come solfati, solfuri, ferro e magnesio ed è quindi ricchissimo di oligoelementi, zolfo in particolare.



Sale rosso delle Hawaii

Sale marino non raffinato dal tipico color terracotta, che deriva dall'argilla vulcanica, contenuta nelle saline da cui proviene, ed ha un sapore ricco, deciso e persistente. Gli abitanti hawaiani lo utilizzano a crudo per insaporire molti arrosti, specialmente la carne di maiale o il pesce.



Sale rosa di Maras (Perù)

Un sale antichissimo, risalente addirittura agli Inca, che per primi ne avevano iniziato l'estrazione. Proviene dalla Cordigliera delle Ande, ha un bassissimo quantitativo di sodio ed è inoltre presente un buon contenuto di magnesio e zinco.



Sale affumicato della Danimarca

È un sale di origine marina. La sua peculiarità è dovuta alla complessa lavorazione: viene infatti affumicato a mano con legna di quercia ed elmo rosso, secondo l'antico metodo dei Vichinghi. È un sale estremamente profumato, di media sapidità e possiede un intenso aroma di affumicatura.



Sale blu di Persia

Viene dall'Iran. È molto raro in natura perché deriva da alcune miniere ricche di silvite (un minerale contenente cloro e potassio che dà origine ai cristalli dal colore blu intenso). È molto saporito ma rimane in bocca per un tempo breve e lascia al palato un intenso retrogusto speziato.



Sale dolce di Cervia

È un sale integrale marino, raccolto secondo il metodo tradizionale, essiccato in maniera naturale e lavato con acqua madre ad alta concentrazione salina, senza additivi. Conserva tutte le proprietà osmotiche del sale e gli oligoelementi presenti nell'acqua marina. È definito dolce in quanto privo di cloruri, che in genere conferiscono sapore amaro.

A questo punto non resta che l'imbarazzo della scelta, pur sottolineando la necessità di imparare a salare meno, riscoprendo il vero gusto degli alimenti! ■

Fonti

www.salute.gov.it
www.salinadicervia.it
www.altroconsumo.it
www.repubblica.it
www.alimentipedia.it

Punto Ristorazione
CATERING
BANQUETING

Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!

Locanda del Punto
TRATTORIA

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it

Rossana Madaschi Nutrizionista
Ec. Dietista Punto Ristorazione
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740 - info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it