

Il Sale... poco ma buono



Tanti tipi di sale...

Sale raffinato: è composto per il 99,9% da Cloruro di Sodio

Sale integrale: non è stato raffinato e contiene altre sostanze come iodio, magnesio, zolfo, zinco, rame, fosforo.

Sale iposodico: contiene meno sodio e più potassio. Per questo, è consigliato per combattere l'ipertensione arteriosa.

Sale asodico: totalmente privo di sodio

Sale iodato: è addizionato con iodio ed è suggerito a chi ha problemi di tiroide dovuti alla mancanza di questa sostanza.

Sali... e colori



Il sale grigio bretone

Viene estratto da giugno a settembre lungo la costa atlantica della Bretagna, in Francia. Il colore è dovuto al fatto che è integrale, cioè non subisce alcuna raffinazione. Si adatta bene a qualsiasi tipo di piatto.



Il sale nero Black Lava

Viene ottenuto nell'isola Molokai, nelle Hawaii, con una lavorazione tradizionale che prevede una raccolta esclusivamente manuale. Il colore nero è dato dalla presenza della lava vulcanica.



Il sale rosso Alaea

Sempre nelle Hawaii, è presente un'argilla rossa (Alaea) che nel corso dei secoli si è depositata sulle coste a causa dei frequenti uragani. Questa sostanza deve il colore alla sua alta percentuale di ferro che rende rosso anche il sale che ne viene estratto.



Il sale blu di Persia

Proviene dalle miniere millenarie dell'Iran. Il suo blu naturale è dovuto alla silvite, un minerale di sodio di cui è ricco il territorio. Ha un altissimo grado di purezza e un sapore delicato e speziato.



Il sale viola Kala Namak

Estratto in India, viene usato anche nelle miscele di spezie. Ha un colore violaceo e un'odore di zolfo che comunque durante la cottura scompare.