

Vai um salzinho aí?

Conheça alguns dos diferentes tipos de Sal que estão invadindo a culinária Brasileira.

Em uma pesquisa rápida sobre o sal cheguei à conclusão que nos dias de hoje ir ao mercado comprar esse produto, já não é uma tarefa tão simples assim. Hoje encontramos nas prateleiras diferentes tipos de Sal; Sal light, Sal Grosso, Flor de Sal entre outros. Daí surge uma dúvida, qual será o melhor para meu organismo? A resposta é, acabou a época onde só se encontrava o Sal fino e o Sal grosso nos mercados. Por isso Nutricionistas e chefes de cozinha já estão atentos a esses novos tipos de Sal e estão testando na preparação de pratos na cozinha. De acordo com o Nutricionista Eduardo Fraccarolli Buriola (CRN3 27322):

“O sal na alimentação é usado como um tempero, utilizado para acentuar o sabor dos alimentos. Entretanto a população brasileira apresenta um padrão alimentar rico em sal (açúcar e gorduras também). Ressaltando que o consumo excessivo de sódio (o sal tradicional é formado pelo cloreto de sódio – 60% cloreto e 40% sódio) está correlacionado com elevação de PA, assim como sua restrição tem efeito hipotensor. Já Sal light se difere dos outros nutricionalmente, pois predomina o Cloreto de Potássio e não o de Sódio, o que pode ser utilizado como alternativa para aqueles que desejam diminuir a ingestão de sódio. Entretanto o sal light deve ser evitado por aqueles que possuem algum problema renal. Eduardo ainda conclui; “que toda mudança alimentar deve ser acompanhada por um profissional da saúde”.

Embora nem todos os tipos de Sal sejam consumíveis, sabemos que sal demais pode acarretar problemas no organismo e sal de menos também faz mal, isso devido a dois elementos químicos que compõem o sal, cloreto e sódio, que são indispensáveis para o funcionamento das células do corpo humano, pois regulam a quantidade de água no corpo. Conheçam alguns desses diferentes tipos de Sal.

Sal marinho

Nas salinas, pequenos tanques muito rasos, a água do mar é represada e evaporada com o calor do sol, e o que sobra é o sal marinho. Ele contém vários minerais, além do cloreto de sódio - como cálcio, potássio, magnésio e enxofre - e é



Foto: Elisabetta Grondona

considerado mais saboroso que o sal de rocha. Pode ser amargo ou colorido, dependendo do local da extração e da concentração de minerais.

Sal de rocha

É aquele retirado de minas subterrâneas (quando também é chamado de halita) - depósitos que eram lagos de água salgada que secaram em eras passadas. Esse tipo de sal é mais adequado ao uso industrial, e sua técnica de extração está na origem dos métodos de extração de petróleo. O sal kosher é um sal mineral com grãos maiores que os do sal refinado.

Sal refinado

É o sal marinho ou de rocha que passa por um processo de purificação, para retirar outros minerais e deixar apenas o cloreto de sódio. É o mais comum e o mais usado no preparo de alimentos. De acordo com as leis brasileiras, o sal de cozinha deve ser acrescido de iodo para se evitar o bócio.

Sal grosso

Produto não refinado apresentado na forma que sai da salina. Na culinária é usado em churrasco, assados de forno e peixes curtidos.

Sal iodado

Em vários países do mundo é lei adicionar iodo ao sal refinado. O iodo é um elemento químico necessário para o bom funcionamento da tireóide, mas é pouco encontrado nos alimentos. Frutos do mar e algas costumam ser boas fontes de iodo. Sem ele o corpo desenvolve doenças sérias, como bócio e cretinismo, que afeta o desenvolvimento mental. Em países onde a água não é fluoretada, como na França, há marcas de sal com flúor - outro elemento necessário em quantidades mínimas, mas muito importante. O sal iodado tem um sabor mais metalizado que o do sal marinho.

Sal light

Este sal é uma mistura de cloreto de sódio com cloreto de potássio, geralmente usado por pessoas com pressão alta.

Entretanto, quem tem problemas nos rins, no coração ou diabetes deve consultar um nutricionista antes de consumir o sal light, pois essas doenças podem interferir na excreção do potássio. Seu poder de salga é menor e ele é mais amargo.

Flor de Sal

O sal das salinas é retirado do fundo d'água. Já a flor de sal são pequenos cristais que se formam na superfície das salinas, e ficam boiando como placas de gelo. A flor de sal mais famosa é da região de Guérande, no norte da França. Ela se forma diariamente, ao fim da tarde, e deve ser colhida no mesmo dia e não pode afundar na água no momento da retirada - o que exige habilidade, já que as salinas são muito rasas. Na região de Guérande, a flor de sal se forma com a ação do vento leste e é retirada cuidadosamente com uma pá de madeira de castanheiro. Ela tem uma cor rosada no momento da colheita e fica branca ao secar ao sol - a cor rosada ocorre devido à presença de uma alga microscópica, que dá à flor de sal um aroma que lembra o de violeta. A secagem pode durar até um ano.

Sal negro

Sal usado na culinária indiana tem um gosto que lembra muito o ovo, devido à concentração alta de enxofre e ferro. Sua cor é geralmente cinza escuro, mas pode ir até tons de rosa.

Sal do Himalaia

Sal mineral rosado, retirado da segunda maior mina salina do mundo, Khewra, no Paquistão. Sua cor varia de tons de rosa até o vermelho e contém uma quantidade alta de outros minerais além do cloreto de sódio. É usado não só na culinária, mas também em spas, para banhos terapêuticos.

Sal do Havai

Com uma cor vermelha em tom de tijolo é sal misturado a argila vermelha vulcânica. Usado em pratos havaianos e pouco conhecido no Brasil.

Sal defumado

Este sal, quando produzido de forma artesanal, fica em contato com fumaça de queima da madeira e absorve os seus aromas, tornando-o ótimo para temperar peixes e outros pratos de aroma forte.

Sal de Guérande

É o sal tirado daquelas mesmas salinas que dão origem à flor de sal, mas este sai do fundo dos tanques. Tem uma cor acinzentada devido à grande quantidade de minerais, incluindo o iodo, e é vendido sem refinar, com grãos de vários tamanhos. J

