



## LOS DIFERENTES TIPOS DE SAL

**Es un ingrediente esencial. La función de la sal es triple: sazona la comida, es conservante de alimentos y proporciona al cuerpo, cloro y sodio necesarios para el equilibrio hídrico del organismo y para la actividad muscular y nerviosa.**

La sal fue sometida a impuestos y controlada por los poderosos. La palabra española "SALARIO" procede del latín "salarium", ración de sal

### Básicamente hay dos tipos de sal:

**LA SAL DE ROCA.** Está presente en la tierra y se encuentra en depósitos subterráneos, como vetas de sal impactadas. En Catalunya la más famosa es la de Cardona. La sal de estamina está ahora inexplorada pero se visita y es un verdadero museo de la sal.

**LA SAL MARINA.** Se obtiene de forma natural por la evaporación provocada por el sol y el viento. A diferencia de la sal de roca, contiene solo un 34% de cloruro sódico y es más rica en oligoelementos.

### Miramos ahora los distintos tipos de sales que encontramos en el mercado:

**SAL FINA:** La más utilizada. Si es marina, se disuelve con rapidez, si es de roca, sala más y es más difícil de disolver.

**SAL GORDA:** Cristales de sal de tamaño más importante, sobre todo utilizados por los cocineros y preferible a la sal fina para cocciones a la sal y curados.

[inicio](#)

### Las sales más conocidas:

**SAL DE MALDON:** Tamaño entre fina y gorda. Cristales de forma plana porque se encuentran en finas placas en su estado natural. La gran particularidad de esta sal inglesa es su gran pureza natural. Tiene un fuerte sabor salado.



**SAL DE GUERANDE:** Sal marina de la Bretaña Francesa. Tiene un color gris característico del fondo marino bajo los saladares. Se encuentra más bien en un tamaño de cristales medianos, es una sal muy rica en oligoelementos. Es natural, sin aditivos, es la sal "integral" por excelencia.



**FLOR DE SAL:** La sal de moda. Hace su entrada en el mercado francés hace unos 20 años. La primera comercialización fue realizada por las salinas de Guerande. Desde hace poco tenemos un producto mediterráneo producido en Camargues. Es fruto de un proceso particularmente curioso, siempre es una sal marina. En las salinas, a los primeros efectos de la concentración de la sal, cristales de sal ligeros flotan en placas muy finas en la superficie del agua. Es la flor de sal. Se recoge con un instrumento que se llame la "lousse" que es como un rastrillo sin dientes que unos especialistas manejan con una grande experiencia. Es un producto raro de una producción escasa. antiguamente esta sal era el privilegio de los trabajadores de las salinas en complemento de sus salarios.

Esta sal se utiliza siempre en cruda, puesta en el último momento de comer un plato. Tiene un sabor sutil de violeta. Es la reina de la sal.

**SAL NEGRA** (sanchal): muy poco refinada, es una sal de tierra que tiene un sabor muy particular, es producida en el norte de la India.

**SAL AHUMADA:** Sal con fuerte sabor y olor a humo. Utilizada para la fabricación casera de carnes, verduras, o pescados ahumados. También, además de salar, puede dar un "toque" ahumado usándola como si fuera una especia. Salar por ejemplo un foie gras, una escalivada, un ave, un salmón

**SAL GLUTAMATO MONOSÓDICO:** Sal sódica del ácido glutámico. Se extraía originalmente de las algas y del trigo. Realza el sabor (malo o bueno) de los alimentos. Es utilizada por la industria alimenticia para preparaciones en sobres, y en las cocinas orientales. Su presencia puede provocar alergias (síndrome del restaurante chino)

**GOMASHO:** Mezcla japonesa de sal y de semillas de sésamo negro.

**SAL DE APIO:** Mezcla de sal y de semillas de apio trituradas.

**SAL NITRIFICANTE E250** (nitrito sódico): No se encuentra en estado natural. Se deriva del nitrato sódico mediante acción química. Se utiliza en la industria a fin de mantener un color atractivo. También es un conservante y se encuentra en la mayor parte de los curados. Su mención es obligatoria.



<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/saltipos.htm>