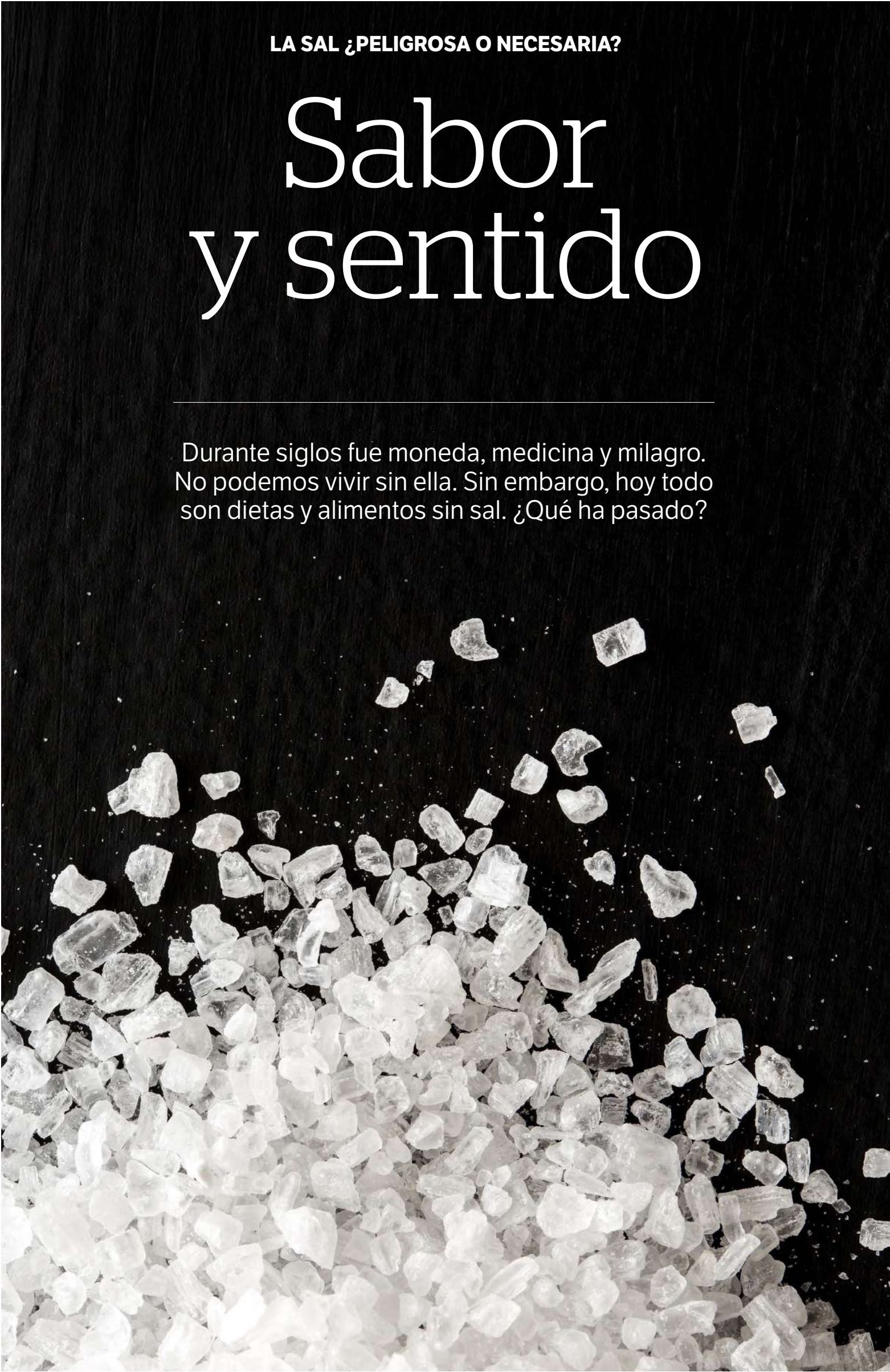


Mesa y mantel



LA SAL ¿PELIGROSA O NECESARIA?

Sabor y sentido

Durante siglos fue moneda, medicina y milagro. No podemos vivir sin ella. Sin embargo, hoy todo son dietas y alimentos sin sal. ¿Qué ha pasado?

MAITE RUIZ, TEXTO
JUAN REVILLAS, FOTOGRAFÍAS

La sal movió imperios, marcó rutas comerciales y definió la dieta mediterránea mucho antes de que existiera el aceite de oliva. Fue ofrenda, medicina y salario (de ahí justamente viene el término). En la antigüedad, no había pescador sin salmuera ni médico sin sal marina. ¿Qué ha ocurrido, entonces?

El problema no es la sal, sino el exceso. Los humanos no podemos vivir sin ella: es esencial para el equilibrio de líquidos, la transmisión nerviosa y la contracción muscular. Sin embargo, las estadísticas revelan que solo un 11% de la sal que consumimos viene del salero; la gran mayoría, un 70%, la obtenemos de los alimentos ultraprocesados.

Primer consejo: evita procesados. Segundo: elige bien la sal.

No toda la sal es igual. La refinada que se vende a 40 céntimos el kilo no es más que cloruro sódico casi puro. Se trata industrialmente para eliminar impurezas... y también minerales. Sin potasio, sin magnesio, sin trazas de otros elementos, se convierte en un producto plano, químico e incluso perjudicial si se consume en exceso. Es la que encontramos en la mayoría de productos industriales y la que está relacionada con hipertensión, retención de líquidos y problemas cardiovasculares.

La buena sal

Por suerte, existe otra sal: marina, crujiente, blanca pero imperfecta, que condensa la esencia del mar y multiplica los sabores. En el Delta de l'Ebre, las Salines de la Trinitat producen sal marina desde 1935, aunque su historia se remonta a la Edad Media, cuando ya se aprovechaban las condiciones naturales únicas de la zona. Así que nadie mejor que ellos para explicarnos sus tipos y usos.

«Sin sal, los humanos moriríamos. Es el único alimento mineral que necesitamos para vivir», afirma Ricard Servat, director de la división Gourmet de les Salines. Sí, la necesitamos para vivir pero... ¿cuánta? «Según la OMS, unos cinco gramos al día, aunque eso depende de la cantidad de carnes y productos procesados que consumamos. Por lo tanto, la clave no está en el cuánto, sino en qué tipo de sal». Entonces, ¿qué sal elegir? «La respuesta aquí es sencilla: sal marina y sin refinar». La sal fósil (minas, montañas) proviene también de antiguos depósitos marinos y la sal marina se obtiene del agua de mar evaporada. En ambos casos, lo importante es que sea natural, sin aditivos y que conserve sus minerales.

En las Salines de la Trinitat, el proceso de elaboración apenas



Pan de sal de Salines de la Trinitat, en el Delta de l'Ebre



Balsas de cristalización en el Delta

ha cambiado desde la Edad Media, salvo por la mecanización de tareas antes manuales. El método es el mismo: balsas de cristalización, viento, marea, sol y paciencia. Se seca al aire, cristaliza, se recolecta y se empaqueta. Esa sal, natural, conserva más de 80 oligoelementos (magnesio, potasio, calcio, yodo, etc.) que, en boca no solo salan: despiertan los sabores.

«Pregúntale a un cocinero y te dirá que no hay buena cocina sin buena sal. La sal es el gran modulador: potencia lo dulce, equi-

«La sal potencia lo dulce, equilibra lo ácido, atenúa lo amargo»

libra lo ácido, atenúa lo amargo», argumenta Ricard. Ciertamente. No hace falta ponerse extravagante como el chef Salt Bae, pero en la alta cocina se habla de salar en capas: al inicio, durante la cocción y al final; con un toque preciso. Incluso los postres la agradecen: el caramelo salado no es moda, es química pura. Un toque de sal en un chocolate o un helado no sala, potencia su sabor.

¿Y qué hay de las sales rosas, negras...? «Los colores vienen de sus minerales: la rosa, más contenido en hierro; la negra, carbón vegetal o azufre, según su

origen. No son mejores ni peores, pero aportan matices distintos».

Cada vez más cocineros, panaderos, carniceros y queseros están recuperando las sales naturales, locales (consumo de proximidad, siempre) y con identidad. La del Delta de l'Ebre es una de ellas. Porque no solo da sabor: da sentido. A la cocina. A la tierra. Y a nosotros.

Tipos de sal

Flor de sal: la joya de las salinas, la más artesanal. Cristales finísimos, tiernos y húmedos, que se forman en la superficie de las marismas y se recogen a mano. Rica en magnesio y baja en sodio. Sabor limpio, textura crocante. Ideal para terminar el plato.

Sal gruesa marina: se recoge directamente de las balsas de cristalización. Robusta, para cubrir o conservar (curados, pescados al horno, parrillas y cociones largas). Retiene calor y penetra lentamente.

Sal fina marina: se cosecha en las mismas marismas salinas que la gruesa. Para uso cotidiano (guisos, estofados, sopas, asados, cremas, aliños y salsas).

Escamas de sal: cristales en forma piramidal de cristalización forzada por proceso térmico. Textura crujiente, para acabados y postres.

Salas aromatizadas: combinada con hierbas, cítricos, ahumados o chiles. Para aportar matices y aromas al plato.

UN RESTAURANTE
L'Algadir,
en Poble Nou
del Delta



Por sus platos visuales y creativos, siempre elaborados con producto local de la mejor calidad. Primero te entra por los ojos y, luego es sabor auténtico.

UN PLATO
Tomate: no es
lo mismo sin sal



Un tomate madurado al sol, cortado en gajos gruesos, con un chorrito de buen aceite y un pellizco de flor de sal. Pura magia.

UN POSTRE
Coulant de
chocolate con sal



El contraste entre lo dulce y lo salino no se olvida en el coulant de chocolate con sal cítrica.. Pasa también con el turrón y la sal de Chile.

Beber hoy Tiempo de Garnacha

MAITE RUIZ ARASA
PERIODISTA ESPECIALIZADA EN VINO
(WSET3)

Septiembre siempre marca un cambio de ritmo. Se acaba el verano, refrescan las noches y, de golpe, apetece un tinto. Es pura cuestión de temperatura: no tan fresco como los blancos del verano ni tan potente como los crianzas de invierno. Lo que pide el cuerpo es un vino ligero, gustoso, cálido pero no pesado. Y ahí aparece la Garnacha, la uva mediterránea por excelencia.

De la Costa Brava a la Terra Alta, pasando por Aragón y el sur de Francia, la Garnacha es la variedad que mejor entiende el sol, la brisa marina y los suelos pobres. Este mismo viernes 19 de septiembre se celebró el Día Internacional de la Garnacha, sin ir más lejos. La fecha es una buena excusa para recordar lo que esta variedad de uva aporta a nuestro paisaje, a nuestras copas, a nuestras vidas. Sus vinos suelen ser jugosos, con fruta roja madura, un punto especiado y esa frescura inesperada que sorprende en climas cálidos. Es una variedad de uva camaleónica: es capaz de dar vinos sencillos, vinos alegres, pero también ofrece esos tintos con hondura y seriedad del Priorat.

Hoy me quedo con una copa de Aires de Garbet, de Perelada. Para mí, un vino que resume a la perfección lo que significa beber Mediterráneo.

La finca Garbet, en el Empordà, es un viñedo de postal: terrazas de pizarra que se asoman al mar Mediterráneo, con el viento de tramontana marcando carácter. Allí, Perelada cultiva la Garnacha Negra que da origen a este vino. Tras un período de 13 a 15 meses de crianza en barricas de roble francés de segundo uso (y 300 litros de capacidad) y un reposo en botella, el vino conserva toda su fruta y gana finura.

En copa aparecen las cerezas, hierbas mediterráneas, un fondo balsámico y mineral. En boca es sedoso, ni ligero ni denso, con taninos maduros y un final de esos

largos y elegantes que apetece disfrutar. ¡Qué buena mano la del enólogo Delfi Sahnaja!

Este no es un vino para beber sin pensar. Es un vino para detenerse. Para acompañar un arroz de montaña, unas verduras asadas o, simplemente, una tarde de septiembre en la que quieres que el tinto te abrace sin agobiarte.



AIRES DE GARBET
Celler Perelada
Garnacha Negra
DO Empordà
Se sirve a: 16-18 °C
Precio aproximado: 47 €

Te gustará si... para ti vivir mediterráneamente es más cosa de vino que de cerveza.