



# Origine dei diversi tipi di sale e usi nelle ricette gourmet italiane

Remigio Sattanino  
Torino 2024



## **L'origine dei diversi tipi di sale da cucina e gli usi nelle ricette gourmet italiane**

### *Introduzione*

Il sale da cucina è uno degli ingredienti più antichi e fondamentali utilizzati dall'uomo, non solo per insaporire il cibo ma anche per conservarlo. La sua origine si perde nella notte dei tempi e ha giocato un ruolo cruciale nelle economie e nelle culture di tutto il mondo. Esistono diverse tipologie di sale, che variano in base alla provenienza, al metodo di raccolta e al trattamento.

In Italia, la tradizione del sale è antichissima e variegata, con diverse zone del paese famose per la produzione di sale di altissima qualità.

In questa tesina, esploreremo l'origine dei principali tipi di sale da cucina, concentrandoci sulle varietà italiane, e analizzeremo i loro usi nelle ricette gourmet.

### *L'origine del sale da cucina*

Il sale è un minerale naturale costituito principalmente da cloruro di sodio (NaCl) e può essere estratto in tre modi principali:

- dalla terra (sale di miniera);
- dall'acqua di mare (sale marino);
- da laghi salini o bacini evaporati (sale salino).

Questi metodi sono stati utilizzati dall'uomo fin dall'antichità.

**Sale di miniera:** si ottiene dall'estrazione di depositi di salgemma, che si sono formati milioni di anni fa dall'evaporazione di antichi mari. Questo tipo di sale viene estratto da miniere sotterranee, dove il salgemma viene frantumato e raffinato. Tra i sali di miniera, uno dei più famosi è il sale dell'Himalaya, riconoscibile per il suo colore rosa.

**Sale marino:** deriva dall'evaporazione naturale dell'acqua di mare in apposite saline, grazie al sole e al vento. Questo metodo di produzione è largamente diffuso nelle aree costiere del Mediterraneo, dove il clima favorevole permette una raccolta abbondante di cristalli di sale. In Italia, le saline di Trapani e quelle di Cervia sono tra le più rinomate.

**Sale salino:** si ricava dall'evaporazione dell'acqua di laghi salati o bacini interni. Anche questo metodo è antico e ancora utilizzato in diverse parti del mondo, sebbene meno comune in Italia. L'origine geografica e i metodi di produzione influenzano notevolmente le caratteristiche organolettiche del sale. Diversi sali possono avere colori, consistenze e sapori differenti, spesso derivanti da tracce di minerali e altri elementi presenti nel terreno o nell'acqua da cui vengono estratti.

### *I principali tipi di sale da cucina italiano*

L'Italia è famosa per la sua tradizione nella produzione del sale, con alcune varietà che hanno guadagnato fama internazionale per la loro qualità e unicità. Ecco una panoramica dei principali tipi di sale italiani e le loro caratteristiche:

#### *Sale di Trapani*

Il sale marino di Trapani, prodotto nella parte occidentale della Sicilia, è uno dei sali più apprezzati d'Italia. Raccolto a mano nelle saline della Riserva Naturale delle Saline di Trapani e Paceco, questo sale ha una lunga storia che risale all'epoca fenicia e romana. Grazie al suo processo di lavorazione naturale, senza additivi, conserva una purezza e una ricchezza di oligoelementi come magnesio e potassio.

Caratteristiche: cristalli grossi, sapore delicato e ricco di minerali.

Usi in cucina: ideale per la salatura a secco del pesce, specialmente per preparare il pesce al sale, ma anche per condire insalate e verdure crude. Perfetto anche per arricchire piatti di carne e di pesce alla griglia.

#### *Sale di Cervia*

Il sale dolce di Cervia, prodotto nella regione Emilia-Romagna, si distingue per il suo sapore particolarmente delicato e per l'assenza di retrogusti amari. Viene raccolto manualmente nelle saline vicino alla città di Cervia, utilizzando metodi tradizionali che risalgono all'epoca etrusca e romana. Il termine "dolce" fa riferimento al basso contenuto di cloruri amari, come il solfato di magnesio.

Caratteristiche: cristalli bianchi, consistenza fine, sapore morbido e rotondo.

Usi in cucina: ideale per piatti che richiedono una salatura gentile, come insalate fresche, formaggi, carni delicate e piatti di pesce. Spesso utilizzato per preparazioni gourmet come il "baccalà mantecato" o per insaporire carni bianche senza coprirne il gusto naturale.

#### *Sale nero di Sicilia*

Questo sale marino, arricchito con carbone vegetale, ha una colorazione nera e viene prodotto principalmente nella zona di Trapani. Il carbone vegetale aggiunge non solo il colore ma anche leggere proprietà digestive. È apprezzato per il suo aspetto scenografico e per il contrasto cromatico che crea nei piatti.

Caratteristiche: cristalli neri, sapore leggermente terroso e minerale.

Usi in cucina: molto usato in preparazioni gourmet per la decorazione di piatti raffinati, come carpacci di pesce o tartare di tonno. Il suo colore lo rende ideale anche per insalate e preparazioni che puntano su un contrasto estetico, come le capesante o il risotto al nero di seppia.

*Sale rosso delle Hawaii* (venduto anche in Italia)

Pur non essendo italiano di origine, il sale rosso delle Hawaii è molto utilizzato nella cucina gourmet italiana. Questo sale marino viene arricchito con l'argilla rossa vulcanica delle Hawaii, che gli conferisce il suo caratteristico colore e un contenuto elevato di minerali come ferro e magnesio.

Caratteristiche: colore rosso intenso, sapore ricco e ferroso.

Usi in cucina: utilizzato soprattutto per condire piatti a base di carne, come bistecche e filetti, grazie alla sua capacità di esaltare i sapori della carne grigliata. Ottimo anche per accompagnare piatti di verdure arrostiti o alla brace.

#### *Usi delle diverse tipologie di sale nelle ricette gourmet italiane*

Il sale è molto più che un semplice condimento. Nella cucina gourmet, ogni varietà di sale ha il suo ruolo specifico, che può influenzare non solo il sapore, ma anche l'aspetto e la consistenza di un piatto.

Ecco alcuni esempi di come i diversi tipi di sale vengono utilizzati nella cucina italiana gourmet:

#### *Sale grosso marino per la cottura al sale*

La cottura al sale è una tecnica antica che permette di cuocere gli alimenti, come il pesce, la carne o le verdure, in modo uniforme, mantenendo la loro umidità e sapore naturale. Il sale grosso, spesso proveniente dalle saline di Trapani, è ideale per questa preparazione. Il pesce, come l'orata o il branzino, viene ricoperto di sale grosso e poi cotto in forno. Il risultato è una pietanza dal sapore delicato, con una texture morbida e succosa.

Abbinamenti gourmet: pesce al sale servito con un'insalata di agrumi e finocchi, o carni bianche cotte al sale accompagnate da un olio extravergine d'oliva fruttato leggero.

#### *Sale dolce di Cervia per il cioccolato e dessert*

Il sale dolce di Cervia, grazie alla sua delicatezza, viene spesso utilizzato nella pasticceria gourmet. Una delle applicazioni più apprezzate è l'abbinamento con il cioccolato fondente, dove la leggera salinità esalta il sapore intenso del cacao.

Abbinamenti gourmet: cioccolato fondente con granelli di sale di Cervia, gelato al caramello salato o crostate con crema di cioccolato e un tocco di sale. Perfetto anche per piatti salati-dolci come il foie gras servito con caramello salato.

### Fleur de sel per guarnire piatti gourmet

Il "fleur de sel", noto anche come fiore di sale, è un tipo di sale marino raccolto manualmente dalla superficie delle saline. In Italia, il fleur de sel delle saline di Trapani è molto apprezzato per la sua finezza e croccantezza. Questo sale viene utilizzato soprattutto a crudo, per guarnire e insaporire piatti già pronti, senza coprire i sapori principali.

Abbinamenti gourmet: tartare di carne o di pesce, foie gras, uova in camicia, formaggi freschi come la burrata, e dolci come il cioccolato al fleur de sel.

### Sale affumicato per carni e formaggi

Il sale affumicato, ottenuto esponendo il sale marino ai fumi di legno pregiato, come quercia o faggio, aggiunge una nota affumicata a molti piatti. Questo tipo di sale è molto apprezzato nella cucina gourmet per il suo sapore unico, che conferisce un tocco distintivo a carni, pesce e formaggi. In Italia, esistono varianti di sale affumicato locale che si sposano perfettamente con le tradizioni culinarie regionali.

Caratteristiche: cristalli di sale con un profumo e sapore affumicato distintivo, che può variare a seconda del tipo di legno utilizzato.

Usi in cucina: perfetto per insaporire carni grigliate, salumi e formaggi stagionati. È ideale per dare un tocco di affumicatura a piatti come il carpaccio di carne, lardo di Colonnata, o la bistecca alla fiorentina.

Abbinamenti gourmet: il sale affumicato è spesso utilizzato su carni alla brace come il manzo o il maiale. Può arricchire anche piatti di formaggi a pasta dura come il pecorino o il parmigiano reggiano, o persino essere spolverato su verdure alla griglia per un sapore più profondo. Ottimo per accompagnare salumi pregiati e servire piatti di carne o pesce cotti al barbecue.

### L'importanza del sale nella cucina gourmet

Nella cucina italiana e gourmet in generale, il sale ha un ruolo centrale non solo come esaltatore di sapidità, ma anche come elemento per bilanciare gli aromi e le texture dei piatti. Grazie alle sue diverse tipologie, ogni sale porta con sé un carattere unico, arricchendo i piatti non solo dal punto di vista del gusto, ma anche estetico e tattile.

La selezione accurata del tipo di sale può trasformare un piatto semplice in una vera e propria esperienza sensoriale. I sali più pregiati, come il sale di Cervia o il fleur de sel, vengono spesso utilizzati nelle preparazioni a crudo o come tocco finale su piatti complessi. Altri, come il sale grosso o affumicato, possono essere protagonisti nella cottura o in ricette che richiedono sapori intensi e marcati.

### Conclusione

L'origine dei diversi tipi di sale da cucina e il loro utilizzo nella gastronomia italiana rappresentano una parte fondamentale del patrimonio culinario del paese. Dalla tradizione delle saline di Trapani e Cervia, fino agli utilizzi innovativi dei sali affumicati o colorati, l'Italia offre una varietà di sali pregiati che arricchiscono la cucina gourmet con sapori complessi e sfumati. L'arte di saper dosare e abbinare il giusto tipo di sale è un elemento chiave nella creazione di piatti sofisticati e bilanciati, dove ogni cristallo può fare la differenza nella percezione gustativa.