



LA SAL

Estudiantes:

Teresa Cuartiella

Julia Fernández

Pilar Tapia-Ruano



Antropología e historia de
los productos naturales y la gastronomía de nuestro entorno

Seu del Nord, Vinaròs

Curso 2018-2019

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN: Gastronomía

2. LA SAL

2.1.- Historia y evolución

2.2.- Clases (tipos de sal)

2.3.- Cualidades y usos de la sal

2.4.- Recetas de cocina

2.5.- Curiosidades

3. CONCLUSIÓN

4. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN: GASTRONOMÍA

La Antropología es el estudio del hombre de forma integral. Una parcela muy importante de ella es lo que hoy denominamos Gastronomía. Etimológicamente se deriva del griego: es el estudio de la alimentación: gastro (estómago) y nomos (estudio) y la alimentación es necesaria para vivir. Y ¿Cómo nos alimentamos? Pues con la ayuda del estómago, le mandamos lo que nosotros llamamos comida, elementos muy, muy variados y el la convierte en alimento y este nos da la vida.

El diccionario español dice, gastronomía: el acto de bien comer. Y ¿Quién nos enseñó a bien comer? Creemos que aquellos seres (animales RACIONALES) que empezaron a poblar nuestro planeta y querían vivir. A fuerza de años, de millones de años, aprovechando su raciocinio y lo que la madre naturaleza les ofrecía, le mandaban a su estómago lo que encontraban, hojas, tubérculos, animalitos, frutas, bichitos y este les daba alimento y el alimento les daba vida. Cada día iban descubriendo donde y cuando podían encontrar algo mejor y diferente, dependiendo del frío, del calor y de las lluvias. Eran nómadas. Defendiéndose, matarían animales y aprovecharían su carne, comerían aves y la gran variedad de peces que se crían en el mar y en los ríos, que ya habían encontrado. Conseguirían hacer fuego y “guisar” su comida, ya muy variada.

Estamos haciendo un mínimo resumen de millones de años y creemos que estos seres, hombres, personas o como queramos llamarles eran, fueron mucho más inteligentes que nosotros. Todo lo descubrieron, solo con su instinto y su raciocinio sin que nadie les enseñara y sin conocer ni siquiera que medios tenían para hacerlo y consiguieron : comer y vivir, cazar, pescar, hacer fuego, guisar, vestirse, defenderse, quererse, amarse y como dice la biblia multiplicarse.

Nos dejaron una buena herencia, nos enseñaron a ser fuertes, valientes, constantes y trabajadores. Supieron dar a las cosas el uso adecuado y sacarles el máximo provecho, guardaban la comida enterrada en lo que nosotros denominamos sal, (también la habían encontrado) porque vieron que así se mantenía bien y no se estropeaba (las primeras neveras que se usaron en el mundo).

La gastronomía es el estudio de la relación del ser humano con su alimentación, no es el saber cocinar, si fuera así, todos los cocineros deberían ser gastrónomos, y no lo son.

Si la gastronomía fuese solo el saber cocinar, habría muchas “gastronomías” según (naciones, ciudades, pueblos) y no es así, su significado es el mismo en todos los lugares, la diferencia está en la forma de guisar los mismos alimentos, con sabores distintos. Lo que casi, casi es imprescindible, en todas las cocinas, es la SAL.



Humínido



prehistoria



Tapados con pieles



con telas y se adornan

Nuestros primeros maestros, nos enseñaron a trabajar, a buscar, a encontrar, a descubrir, a... vivir.

2. LA SAL

HISTORIA Y EVOLUCIÓN

La sal: cloruro de sodio (NaCl), fue clave para el ser humano desde el mismo momento que existió, y elemento básico para nosotros. La forma más usual de conseguirla es por evaporación del agua marina o de manantial (salinas), otra forma es mediante la extracción de una roca llamada halita, pulverizándola, otra, hirviendo plantas, sobretodo gramíneas y por concentración. Se le denomina “sal vegetal”

La sal nació con el mundo, aquellos “nómadas” la descubrieron y aprovecharon muy pronto. Seguramente fueron los animales los que les ayudaron a encontrarla, porque buscaban y lamían todo lo que había por la tierra y los “animales racionales” usando su razón, se dieron cuenta que siempre buscaban las mismas piedras, las probaron y encontraron lo que hoy llamamos sal. Son las únicas piedras o rocas comestibles. Pero también es muy posible que el uso de la sal, proviniera de cocinar con agua del mar, los que vivían cerca. Se dieron cuenta que aquello era algo muy valioso, la usaban para condimentar sus alimentos y para conservarlos, sobre todo la carne y el pescado. Ya no eran nómadas, empezaron a cultivar los campos, a cazar, pescar, pero les importaba mucho buscar donde y como podían conseguir aquello que ellos ahora necesitaban para vivir. La “sal” ya era imprescindible. Cuando comían solamente lo que encontraban en el suelo: animalitos pequeños, insectos, hierbas sin cultivar, frutas... no la necesitaban, porque todos esos ingredientes naturales, llevaban la suficiente.

Al no tener ninguna evidencia escrita, ni oral, es muy difícil saber con exactitud de sus vidas y comienzos, hay que estudiar arqueología y los restos de materiales encontrados y dejados por ellos. El periodo más remoto es el Paleolítico que, se supone hace dos millones y medio de años que empezó, el Neolítico (piedra nueva) desde el siete mil al tres mil años A. C. El hombre, como ya sabemos, no es nómada, cultiva los campos, descubre el fuego y cocina los alimentos y por supuesto los condimenta con sal, suele vivir cerca de los ríos porque allí es más fácil conseguirla por evaporación, construye pequeñas casas, sus vestidos ya no son de pieles, son de telas fabricadas por ellos, y se ornamentan con collares y pulseras. Siguen buscando la sal convencidos de su valor y su necesidad. Y fue tanto, tanto, su valía que pasados los años la sal, era su “dinero”, su riqueza.

Las piedras de sal las consideran sagradas y en sus ceremonias mágicas (son además religiosos) las arrojan contra los espíritus maléficos. Con ellas hacen amuletos para librarse de todo mal.

Empiezan a hacer caminos, debido a la trashumancia, que sirven para comunicarse, transportar utensilios y mercancías, con el objeto de comerciar entre diversos pueblos, van descubriendo lugares no conocidos y encuentran minas de sal.

Una de las primeras salinas, verificadas para su uso en la alimentación humana, es en la provincia de Shanxi (China), un lugar lleno de montañas y lagos salados. Es muy posible que, el sol veraniego evaporara el agua de los lagos y la población recogiera los cristales de sal.

También en Occidente se encontraron momias preservadas con las arenas saladas de los desiertos de Egipto (3000 a. C.) El uso que se hacía de la sal en el antiguo Egipto incluía tanto los culinarios como los ritos funerarios.

Los usos rituales que involucran la sal son muy comunes en muchas culturas. Es cierto que en la mayoría de casos, el uso de la sal está relacionado con la idea de pureza, desinfección o barrera contra el mal. La historia le ha conferido un carácter sagrado, los espíritus malignos la odian, en Japón, los judíos y musulmanes creen que les protege del ojo del diablo y en algunos lugares ponen sal en la lengua del recién nacido para protegerlo.

Convencidos de lo valioso que era el producto, van transformando los caminos, en caminos de “sal” como el Alte Salzstrasse (vieja ruta de la sal) al norte de Alemania que conectaba Luneburg con Lubeck, y su longitud era de 100 km. La route du sel en Francia, la vía salana en la antigua Roma, salinas de leniz en España. En Asia en el año 2000 a. C. ya se negociaba con la sal, parece que fue la primera en convertir los caminos en “caminos” de sal. En China empiezan a dejar algún documento escrito, a cerca de la extracción de la sal y de sus usos, debido a las muchas minas encontradas. Almacenan grandes cantidades y se convierte en el lugar más productivo, por lo tanto más rico. Hoy también es la mayor productora de este mineral.

Todas las culturas de la tierra han considerado la sal como cosa muy valiosa y han trabajado por conseguirla, llegaron a grandes transacciones comerciales, se pagaba a los trabajadores con ella, de ahí la palabra salario que se usa ahora. En las grandes fiestas, en las comidas, se servía la sal como algo muy especial en unos pequeños utensilios, lo que hoy llamamos saleros. Algunas veces estos “saleros eran de oro.



Vieja ruta de la sal Alemania 100 km.

Volvamos a la prehistoria, porque en España tenemos uno de los yacimientos más, más antiguos de sal; se conoce como el caso de la Fuente de Camacho, en pleno campo a 12 km de Loja (Granada). Es un yacimiento arqueológico vinculado a la extracción de sal en la época prehistórica. Entonces era muy necesaria tanto como condimento, o como su uso para guardar los alimentos. En España era la única, o una de las pocas descubiertas en esos primeros años de nuestro mundo. Se han encontrado algunos indicios de que pudieron vivir homínidos-

En la actualidad se encuentra un afloramiento de agua salada que es objeto de la explotación para el beneficio de la sal. Se conservan las antiguas piletas que usaban para su obtención en el siglo XVIII. Estas salinas son del Paleolítico inferior antiguo. Hay una torre de origen árabe que es conocida por “La torre de las salinas”. Se conservan restos recuperados como bifaces, flechas, vasijas o pulseras.

En el pasado fue muy importante para la economía, debido a las salinas, hay un acuífero del que manaba agua con gran concentración de sal, datada su explotación sobre el 2000 a. C. Sus restos dan una idea de cómo se obtenía la sal; a través del método de la insolación.



Fuente Camacho



en la actualidad piscinas de la Fuente Camacho

En el Neolítico se extrae la sal del agua del mar llevandola por unos canales hasta unas plataformas horizontales, construidas en el mismo terreno, con maderas y piedra, si el desnivel lo permite, a esto se le denomina granjas, en ellas se reparte el agua en parcelas rectangulares de 15 a 20 cm. de profundidad, la evaporación de la salmuera (agua y sal) se concentra en diferentes grados de salinidad hasta que la sal se precipita en forma de cristales, lista para su recolección. Se guarda en unos depositos protegidos de la lluvia o terrazos.

La fabricación de la sal en una salina artesana, se basa en la conjunción perfecta de cinco poderosos elementos: agua salobre, fuerza de la gravedad, insolación, vientos favorables y tiempo.

Aproximadamente la mitad de la producción mundial de sal, proviene de las salinas marítimas y es más apreciada en la alimentación que la de yacimientos o minas, es menos amarga. El mar Mediterraneo es prolífico en ellas, repartidas entre España, Italia, Francia y Grecia.



“La torre de las salinas”



cristales de sal

También en el Neolítico, sobre el año 3500 a.C. se descubre la montaña de sal (mina de sal) de Cardona, a 80 Km al noreste de Barcelona. La montaña se eleva hasta los 120 m y alcanza 2 Km bajo tierra. Tiene forma de elipse con una extensión de 1800 m de longitud por 600 de ancho. La sal se conseguia según el sistema de explotación a cielo abierto hasta el siglo XVIII, fue la base de la riqueza del pueblo. El mineral se mandaba al puerto de Barcelona para su exportación. En 1900 se abrió la primera mina subterránea, abierta entre 1902 a 1905. También hay que destacar que es la única montaña de sal que hay en Europa.

En la Península Ibérica hay más minas de sal o salinas, entre ellas:

Lagunas de Villafafila en la provincia de Zamora. El contenido y calidad de la sal determinó su explotación desde la época prehistórica.

La Marismilla (Sevilla) 3000 a. C. La primera salina documentada en territorio andaluz.

Las salinas de Aveiro (Portugal) Son centenarías y merecedoras de nuestro reconocimiento por su gran productividad de sal.

Las salinas Espartinas son yacimientos arqueológicos (300 a. C.) del municipio de Cienpозuelos en la comunidad de Madrid, para la explotación de la sal. El yacimiento prehistórico denominado “la Escombrera” esta situado junto al manantial y la mina grande, todos se nutren tanto del agua salada de la mina como la del arroyo que baja del barranco de Valdelachica. Eran exportadores salineros. Se conservan balsas de evaporación antiguas y se han modificado restos del uso originario sepulcral.

Valle salado de Añana (Alava). Explotación salinera de más de 6000 años, formada por plataformas para la producción de sal, que se obtiene por evaporación natural de la salmuera, procedente de sus manantiales de más de sus 12000 m2 de extensión. Una de las mejores sales del mundo “Sal de Añana”.

Las salinas del Delta del Ebro (Tarragona) son balsas artificiales donde el agua del mar se va evaporando gracias al efecto del sol y del viento, con el objetivo de conseguir sal comun. Esta sal ha sido un elemento muy importante en su historia y esencialmente en la economía de Tortosa en la Edad Media. Aparte del uso culinario y el de conservación la utilizaban para prevenir enfermedades y tormentas.



Minas de sal de Cardona



salinas del Delta del Eb

En Asia por lo menos en el año 2000 a. C. se proporciona por primera vez la descripción documentada, de forma escrita, a cerca de la extracción de sal (minas de sal) y de sus usos culinarios y de conservación. También, que existen evidencias de producción de sal, por restos de utensilios de cerámica, empleados en su elaboración (briquetage) y en su transporte.

Minas de sal de Hallein (Salzburgo) En sus cercanías y concretamente en las entrañas de sus montañas están las minas de sal más antiguas del mundo. El descubrimiento y explotación de estas minas situadas en una zona tan alejada del mar, fue la clave de la gran prosperidad de Salzburgo (sal, el “oro blanco”). Además sus minas tienen una historia milenaria, en su interior se encontraron instrumentos para la extracción de la sal y restos humanos que se remontan al año 600 a. C.

Las noticias de las primeras veces que se obtiene la sal mediante procesos elaborados se remonta a los años 800 a. C. en China. Las aguas marinas se metían en recipientes de barro expuestos al fuego hasta que se obtenían los cristales salinos por evaporación.

Cerca del 700 a. C. fue llevado a cabo el proceso de la fermentación de la soja por unos monjes budistas del Japón. Seguidamente empiezan a fermentar pescados, verdura y otros alimentos bajo procesos muy similares y resuelven el problema del transporte, de alimentos perecederos. De forma que se facilita el comercio con el interior del territorio chino y sobre todo con Japón donde carecen de sal.



Sal para la fermentación



Li Bing

Li Bing 300 a. C. elabora un sistema de minería para la extracción de lodos salinos, de pozos que llegaron a alcanzar hasta los cien metros de profundidad. La sal extraída por las labores de minería de estos pozos, proporciona una fuente de ingresos muy importante al Estado. Textos encontrados de esta época, mencionan el impuesto de la sal. Con las recaudaciones se pudo financiar parte de la Gran Muralla China.

Minas de Hallstatt (Austria) Esta mina de sal es la más antigua del mundo. A más de 800 metros de altura alberga un gigantesco yacimiento de sal; son los restos de un Océano de hace 250 millones de años. La sal (oro blanco) era entonces muy valiosa y Hallstatt producía hasta una tonelada por día, que le permitía abastecer de ella a media Europa. Nunca dejó de funcionar desde la prehistoria, con su sal pagaban el salario a los legionarios. Esta localidad en el 800 a. C. se convirtió en la más rica del continente y en una plataforma de intercambio (trueque) importante. Se encontraron

en su interior instrumentos, guantes de cuero, maderas, sacos para el transporte de hace 3000 años, en perfecto estado, gracias a la sal.

Lago Chot el Jerid (Tunez) Tiene una extensión de 5000 kilometros cuadrados, está a una altitud de 10 o 25 m sobre el nivel del mar, es la mayor superficie salina del Sahara. Debido al clima extremo de la región, con temperaturas de 50 grados c. el agua se evapora rápidamente y durante el verano es un lago seco. Hace millones de años estaba conectado con el mar Mediterraneo, pero los movimientos sísmicos hicieron que se quedase aislado como, un gran lago. Gracias a Chot el Jerid Tunez se ha convertido en una potencia mundial exportadora de sal. Sus salinas abastecen a varios países limítrofes y a casi toda Europa, siendo Francia el principal comprador. En las orillas del gran lago se pueden ver pilas de sal preparadas para su procesamiento industrial.



El gran lago de Chot el Jerid

Es muy difícil ubicar una fecha y lugar exacto de la costumbre del intercambio o trueque, se supone que fue la necesidad, a unos le sobraba algo y a otros le faltaba ese algo, siempre que ese “algo “ fuese diferente. Por supuesto sería ya. en la época del hombre sedentario y no en las mismas fechas ni en los mismos lugares, pudieron pasar años de diferencia. Esta fue la primera forma de comercio en el mundo. Con el tiempo el trueque cambió. Se busca algo que sirva de referencia sobre el valor de los productos, de las cosas , no se puede cambiar un saco de trigo por un vaso de vino o una vaca por una jarra de leche. Primer paso en la historia de la moneda. Los primeros bienes de referencia fue el trigo y el ganado. Algún año después, se busca algo más pequeño, fácilmente manipulable y no perecedero: collares, cocos y sobre todo LA SAL, que se entregaba en bolsitas. Ya sabemos el gran valor que entonces tenía, como el del oro y más alto que el de los diamantes.

En el año 5000 a. C. en Asia ya existía el intercambio (trueque) de productos ya fermentados y conservados con sal y en el 3000 a. C. en Mesopotamia Asiática, de barras de oro o plata por algo, que a ellos les interesara.

Intercambio (trueque) silencioso, se hacían algunos así.

Cuando los de Cartago llegaron a Libia, en cierto paraje ya concertado, descargan su mercancía (trigo, dátiles o sal, el oro blanco), la dejan alineada a lo largo de la playa y acto seguido suben a sus naves y hacen señales de humo. Entonces los indígenas al ver el humo, acuden a la orilla del mar y sin pérdida de tiempo, dejan el oro que ellos creen, en pago a la mercancía y se alejan bastante. Los cartagineses (fenicios) desembarcan y examinan el oro, y si les parece un precio justo lo cogen y se van, si no vuelven a las naves y esperan. Entonces los nativos se acercan y siguen añadiendo oro hasta que los dejan satisfechos. Ni unos ni otros faltan a la justicia, ninguno toca el oro ni la mercancía hasta que las dos partes están de acuerdo. (400 a. C.)



Saco para transportar la sal



barco fenicio

La mina de oro de África occidental al sur de Sahel, estuvo comerciando con la sal de su mina en el desierto. La población de Sahel necesitaba sal del desierto para sazonar y conservar su comida y el oro, obviamente tenía su valor, especialmente para el comercio con los europeos. Debido a este comercio las ciudades crecieron y florecieron y las zonas de la parte oeste de África se convirtieron en centros comerciales, aproximadamente en el 1500 a. C. el África occidental produjo grandes cantidades de oro. El intercambio, allí, no se hacía con humo sino tocando tambores cuando se dejaba la mercancía y cuando se dejaba el oro, hasta que, quedaban de acuerdo y cada uno se llevaba lo suyo.

El trueque se hacía porque no hablaban las mismas lenguas y también para proteger los secretos de la procedencia del valioso oro y entonces la valiosa sal.

Este sistema se uso también en la antigua Ghana y entre los kushitas.

En América no se practicó el intercambio hasta la llegada de los españoles, ellos tenían mercados y “su bien de referencia” el cacao: era su moneda.

Niger, un poblado al norte de Nigeria, prehistórico, vivieron hominidos y se destacaron por sus obras en cerámica y por su técnica en el desarrollo de arcos y flechas, de las que se conserva alguna. Su suelo aun era fértil, no desértico.

Los tuaregs todos los años, de noviembre hasta abril, conducían caravanas de miles de camellos que cruzaban el desierto de Teneré en Niger, para ir en busca de la valiosa sal al oasis de Bilma. Es Azali, la única superviviente de las grandes caravanas, que durante más de dos milenios han atravesado el Sahara de norte a sur y de este a oeste, permitiendo a los habitantes de Bilma el comerciar e intercambiar sus productos por la sal.



Caravana de tuaregs en busca de la sal

Los cinco desiertos de sal más grandes del mundo.

Grandes Salinas, Argentina a 4000 metros de altura, en la zona más septentrional de Argentina, de dimensiones descomunales 8200 kilómetros cuadrados. Atraviesa los grandes paisajes andinos por una carretera estrecha y sinuosa.





Atacama, Chile, al norte del país y de 3000 kilómetros cuadrados de superficie. Está cubierto de una gruesa costra que al atardecer con la violenta bajada de la temperatura cuje como si de un ser vivo se tratara.

Bonneville Salt Flats, EE.UU, hace millones de años había un lago enorme. Ahora es el salar de Bonneville, de 412 kilómetros cuadrados y uno de los desiertos de extrcción de sal, más importantes del mundo.



Dallol (Etiopia) A una altura de 120 metros bajo el nivel del mar, es un paisaje como de otro planeta, podemos encontrar salinas blancas brillantes, lagos con sales de diversos colores, el único volcan terrestre bajo el nivel del mar y es el lugar donde se registra la temperatura más alta del

planeta.

El salar de Uyuni, es el mayor desierto de sal continuo y alto del mundo. Situado al suroeste de Bolivia, dentro de la región altiplanicia de los Andes. En un espacio ocupado antiguamente por los lagos Minchin y Tauca del 20 al 30 a. C. Contiene 10.000 millones de toneladas de sal,



de la que son extraídas cada año 25000 Toneladas. En sus alrededores hay hoteles construidos íntegramente con sal (bloques de sal). La profundidad es de 120 metros de capas de sal de entre, menos de un metro y 10 ms. Exportan a países como Rusia, China, Alemania y EE.UU entre otros y a empresas como Toyota. La cuenca del salar no tiene salida al mar, la cuenca y el salar ocupan una superficie de más de 60.000 metros cuadrados

La superficie de sal blanca es altamente reflectiva, sobre todo cuando el salar se inunda en la temporada de lluvias.



Las nubes se reflejan en el desierto



Hotel construido íntegramente con sal

En el año 3000 a.C. se empezó a amasar la harina para hacer pan. La harina era de todos los cereales, incluyendo el trigo. Solo los ricos podían comer pan blanco el único que tenía sal, por su elevado valor.

Cuando ya se pudieron conservar todos los alimentos con sal o fermentación, los chinos fermentaban hasta los huevos (huevos eternos), y vieron que los barcos podían hacer viajes largos y de varios días para llevarlos donde hubiesen pocos y traer de donde hubieran muchos, empezó el comercio entre los distintos pueblos y quizá fue el principio de la colonización.

Cuando los europeos llegaron a América, la sal ya la conocían, muchas culturas indígenas poseían deidades dedicadas en honor a la sal y habían guerras por el control de su producción, y a la llegada de ellos se incrementó su demanda para usos completamente industriales.

Las tres naciones que se disputaban el mercado de la sal eran Holanda, Inglaterra y Francia. La sal fue uno de los primeros productos vigilados entre las fronteras, esto promovió que los colonos empezaran a elaborar su propia sal por ebullición del agua marina. En América del sur tanto los incas como los aztecas, fueron productores de sal. Antes de la llegada de los españoles, existían mercaderes específicos para la sal denominados iztanarnacac, que llevaban la sal de mercado en

mercado en unas ollas de cerámica. Cuando los españoles colonizaron tomaron el control de los centros de producción.

Minas de sal de Zipaquirá, Es uno de los centros de explotación de sal más importante de Colombia, razón por la cual también es conocida como “La ciudad de la sal”. Datan de la época prehistórica, había un mar cerrado que por evaporación acumuló grandes depósitos de sal que formaron montañas por encima del nivel del altiplano y facilitó la excavación de túneles para su extracción. Deshechos de utensilios testimonian la presencia humana sobre el 13000 a.C. Vivían en “Pueblo Viejo” a 200 metros de su actual emplazamiento. Aquella zona estaba surcada por pequeños lagos y arroyos que permitían el transporte en canoas para abastecerse de la preciada sal, su única “moneda”, que intercambiaban por vasijas, tejidos, esmeraldas, pescado y mantas. Antigua explotación de los yacimientos de sal se daba en tiempos previos a la llegada de los españoles. Las minas siguen funcionando, actualmente se extrae solo un 10 por ciento de lo que se puede sacar, pero es suficiente para cubrir las necesidades de sal del país y todavía sobra para la exportación.

En la mina a 180 m bajo tierra se ha construido una hermosa catedral de sal, la joya de Colombia, donde antiguamente estuvo una iglesia construida por los mineros, que tuvieron que derruir debido a problemas estructurales y a filtraciones de agua.



En una de sus paredes está tallada una bonita cruz. Se empezó a construir en 1991 y se inauguró en 1995. En el año 2007, en un concurso para elegir la primera maravilla de Colombia, fue la ganadora.

Minas de El Salvador.

La industria salinera de El Salvador se remonta a tiempos prehispánicos, y tuvo un importante papel en la economía de la colonia. En El Salvador existe solamente una fuente de sal, las lagunas estuarías del litoral, estas lagunas por lo general se encuentran en llanuras costeras o playas salitreras formadas por antiguos esteros. Los españoles en el siglo XVI encontraron una activa industria salinera a lo largo de la costa del Pacífico (Guatemala y El Salvador).

La explotación de la sal marina es como en muchos otros lugares, una ocupación de la temporada seca de Enero a Mayo. Con la llegada de los españoles la sal se usó para refinar la plata y el curtido de pieles.

Bahía de La Unión (y el Tamarindo) región de La Pavana, zona salinera desde tiempos prehispánicos y actualmente el único sitio que explotan la sal Estero de Jaltepeque, rodeado de extensos salitrales y manglares. Está abandonado desde 1.949. Acajutla al poniente del país actualmente desaparecido.

El país de El Salvador se ha inclinado por explotar el turismo y sólo en la actualidad hay referencia de la explotación salinera en el Departamento de La Unión.



Salinas El Salvador: Laguna Guerrero Negro, Baja California (México), que tiene un área aproximada de 21 kilómetros y abarca 33.000 hectáreas, se comunica al mar abierto por una boca de cerca de 8,5 km.

Creada a mediados del siglo XX es reconocida mundialmente como productora líder de la sal, llegando a exportar al año 7 millones de toneladas, y representa la actividad económica más importante de la región.

La explotación de la sal marina es obtenida mediante un proceso para la evaporación solar del agua del mar. Este proceso al no perjudicar el medio ambiente, permite que cerca, en la laguna Ojo de liebre, la ballena gris acuda cada año para reproducirse y dar a luz a sus crías; asimismo cerca de la explotación salinera hay un santuario de aves al que visitan cerca de 15.000 especies al año.



Salinas de Maras



Guerrero Negro

Las salinas de Maras, en Cusco (Peru) o salineras de Mara como también se les llama, son minas de sal cuya explotación es tan antigua como el Tahuantinsuyo (territorio del imperio de los incas). Ubicadas en la ladera del cerro, en el Valle Sagrado.

La salinera, formando terrazas o andenes, es atravesada por un riachuelo que nutre de agua salada las pozas o eras. También se nutren de agua de mar, colocándolas a su nivel y aprovechando las mareas. El uso de la sal de Maras data de miles de años

El nombre de la salina en quechua es: Kachi Raqay y está compuesta por unas 5000 pozas de unos 5 metros cuadrados cada una, el agua se filtra en ellas y se evapora por acción del intenso sol, haciendo que broten los cristales de sal gruesa. Después de un mes, cuando la sal alcanza los 10 cms de altura, se procede a su embolse para llevarla al mercado.

La vista del conjunto de pozas es espectacular. Por otra parte llama la atención el bello contraste entre las montañas y la blancura de la sal, cuando la luz se refleja en las minas.

Egipto y su sal: Los usos de la sal en el antiguo Egipto incluían tanto los culinarios como los ritos funerarios. La sal egipcia provenía de las salinas solares ubicadas en las cercanías del delta del Nilo, pero también del comercio entre los puertos de las primeras culturas mediterráneas, en especial de Libia y Etiopía. Los egipcios ya eran expertos en la exportación de alimentos crudos, pero gracias a la sal y a sus propiedades de conservación consiguieron añadir el número de alimentos comercializables, convirtiéndose en los primeros exportadores de pescado en salazón de la antigüedad.



El delta del Nilo (imagen tomada desde un satélite)

La forma de evaporar lentamente el agua marina en estanques mediante la simple acción de los rayos solares y del viento pudo haber encontrado su auge durante el siglo VI, esto aumentó la producción y pronto se empezó a comercializar en grandes cantidades, entre algunos puertos.

Las naciones del norte de Europa empezaron a comerciar con sal debido a su necesidad de conservar sus alimentos basados en el pescado. En algunos casos, la sal obtenida se empleaba para salar alimentos tan perecederos como la mantequilla y evitar que se pusiera rancia. La salazón del pescado pronto ayudó a las tripulaciones de los barcos a realizar largos viajes, y ello dió paso a la época del colonialismo europeo.

Uno de los centros más importantes de producción de sal en la Edad Media en la Península Ibérica fue Cardona, que abasteció de sal al puerto de Barcelona durante siglos y parte de dicha carga fue dirigida a diferentes partes de Europa, en especial al puerto de Génova, que compartió el mercado de la sal con Venecia.

Los venecianos crearon un sistema de producción de sal basado en estanques, sistema que no fue superado hasta el siglo XX. Retenían el agua del mar, no solo en un estanque hasta que el sol la evaporase, sino que eran una serie de estanques de gran tamaño con un sistema de bombas y compuertas de modo que en el primero se evaporaba parte del agua y pasaba al segundo con un alto grado de salinidad, en el segundo el agua se evaporaba aún más convirtiéndose en una salmuera más densa y

así sucesivamente hasta que la salmuera conseguía la densidad necesaria depositándose en el fondo del estanque de donde se podía recoger.

En el siglo XVI Portugal e Inglaterra formaron una alianza de protección a cambio de sal, en aquella época Portugal tenía gran cantidad de ella. En el siglo XVII, en Inglaterra se hizo muy popular el consumo de anchoas machacadas y elaboradas en una especie de salsa empleada como condimento. Esta salsa fue conocida como ketchup. Este nombre deriva de las salsas de pescado y soja denominadas kepan ikan. El ketchup se ha convertido en una salsa de tomate casi dulce dejando un sabor salado. Inglaterra fue también, de las primeras naciones en salar el bacalao, que lo pescaban en América del Norte, pero los ingleses tenían que inyectar sal en el mercado. Una de las naciones emblema de la sal británica fue Cheshire, desde la época romana hasta el siglo XX.

Cuando los ingleses llegaron a la India y la convirtieron en una colonia, se hicieron con el mercado de la sal y la convirtieron en un monopolio británico, convirtiéndose en un símbolo de poderío británico sobre la India, hasta que en 1930, Gandhi hiciera la famosa protesta que se denominó “La marcha de la sal”.

Durante la edad media se consolidó el comercio de la sal, ya que era un elemento fundamental en la conservación de los alimentos y era necesario para la supervivencia de todas las comunidades que registraban un crecimiento demográfico elevado. Dos fueron los grandes mercados que se consolidaron a lo largo de los siglos: el mercado de África Occidental, en la que la sal fue la principal mercancía que mantuvo a flote el comercio de oro transahariano con el mundo occidental. Y la enorme industria salazonera de los Países Bajos en el siglo XVII, que influyó profundamente en el cauce del imperialismo europeo.



Algunas ciudades se hicieron famosas por la elaboración artesanal de productos en donde era necesaria la sal, tales como el jamón (el jamón serrano de España, el jamón de Bayonne de Bayona) el queso (la diferencia entre el queso fresco y queso curado depende de la cantidad de sal), embutidos como el salami (latín,salado).

En el siglo XVI, mucha de la sal procedente de Centroeuropa estaba en manos de los Habsburgo, que controlaban la mayoría de las minas y establecieron un monopolio de la sal. Algunas minas fueron populares porque su producción abastecía zonas pobres en sal, como Polonia.

Conscientes de la importancia de la sal, en Europa, tanto los señores feudales como posteriormente los monarcas, cobraban impuestos por el uso y explotación de la sal llegando a ser, uno de los ingresos más importantes de las arcas reales. De hecho el impuesto provocó numerosos motines, por ejemplo en Francia denominado “la gabelle”. Esta situación se mantuvo hasta el siglo XIX en que la explotación y venta de la sal fue declarada libre. En España se liberalizó en 1869.

A partir de la mitad de este siglo, se produjeron una serie de transformaciones importantes en la industria salinera. Con la generalización de los adelantos industriales, la incorporación de las nuevas tecnologías y los nuevos procedimientos de obtención de la sal se modernizó el sector. Esto supuso la clausura de pequeñas explotaciones salineras no rentables y la consolidación de una red industrial adaptada a los nuevos tiempos.



Usando alguna maquinaria

Como ya hemos comentado las fuentes mundiales de sal son prácticamente inagotables. En el año 2007 se llegaron a producir en el mundo un total de 250

millones de toneladas de sal. El mayor productor mundial de sal es China con 56 millones de toneladas, seguido de Estados Unidos.

En Europa el mayor productor de sal es Alemania con 18 millones de toneladas anuales, pero hemos de detenernos en algunos países de nuestro entorno que son grandes productores de sal como es el caso de Francia, con lugares tan famosos de producción como Guérande (sal guérande) muy conocida en la alta cocina, y también la zona de la Camargue. En Italia existen centros de producción desde la época del imperio romano, uno de los más conocidos es el de la isla de Trapani (Sicilia).

En Polonia son muy conocidas las minas de sal de Wieliczka, que son además un importante legado cultural y artístico. En Portugal la producción se centra en las salinas existentes en Setúbal, en el Algarbe. En Reino Unido se pueden encontrar factorías de sal en muchos puntos del país, pero la más conocida, y empleada en la alta cocina es la de Maldón (La sal de Maldón). Y en América del Sur, seguido de Chile con 7 millones de toneladas, el mayor productor es Brasil.



Minas de sal de Guérande



Minas de sal de Trapani

En Asia, como ya hemos dicho, China es el país con mayor producción de sal del mundo, pero otros países que también producen sal como la India, Tailandia y Vietnam. En Japón sin embargo el uso de la sal está muy reducido debido a la inexistencia de minas de sal, y a la imposibilidad de instalar salinas en las regiones costeras, por su clima húmedo. No obstante es un gran importador de sal y uno de los primeros países en aplicar métodos artificiales para obtenerla. Los mongoles emplean la sal desde tiempos inmemorables, pues poseen muchos lagos de gran salinidad, y pueden abastecer sus ganados.

Siendo hasta tradicional, el tomar te salado, elaborado con rocas de sal molidas.

TIPOS (CLASES) DE SAL

Cuando se dan unas condiciones climatológicas específicas (brisa suave y humedad en el aire) se crea en las salinas una capa salada que cubre la terraza. De lejos podría parecer un lago helado, pero es una fina capa de sal, que después al recogerla con rastrillos de manera manual y con un cuidado extremo, encontraremos la FLOR DE SAL que, dada su delicada textura e intenso sabor, se servirá, sobre todo con el “plato una vez terminado”.

SAL REFINADA. Se emplea fundamentalmente en la alimentación humana. Consta casi de una proporción pura de cloruro sódico (99,9%). Se le suele añadir anti aglomerantes para evitar la formación de “grumos”, como fosfatos y carbonatos de calcio. Se embala normalmente en 1000 ó 500 gramos, listos para su consumo.

SAL DE MESA: Es menos refinada que la anterior y suele tener una concentración del 95% de cloruro sódico. Se suele tener generalmente en saleros en las mesas. De ahí su nombre.

SAL DE MAR: Denominada como una “sal no refinada” se extrae del agua marina en salinas mediante evaporación. Posee un 34% de cloruro sódico y otros oligoelementos.

SAL MALDON: De origen inglés y la más popular de las sales gourmets (que dan lugar a diversas variantes). Se trata de una sal totalmente industrial, producida por evaporación forzada, ya que calientan la salmuera hasta 70 grados en una nave industrial. Su sabor es más intenso. Para Arzak es exquisita.



Distintas clases de sal

SAL GUERANDE: Flor de sal marina de la Bretaña francesa de color gris y grano grueso. Muy rica en oligoelementos.

DES TRENC: Flor de sal originaria de las salinas del sur de Mallorca, conocida desde el tiempo de los fenicios y romanos.

SAL NEGRA: Sal poco refinada producida principalmente en la India.

SAL AHUMADA: Se emplea principalmente en la cocina para dar al mismo tiempo sabor salado y olor a ahumado, es por lo que se emplea también como una especie. Muy habitual en la cocina danesa y coreana.

SAL KOSHER: Sal pura sin aditivos químicos, que se emplea tradicionalmente como condimento por los judíos, en platos permitidos por su tradición.

HIMALAYEN: Sal mineral de tonos rosados, que se presenta en grandes rocas para ser pulverizada. A pesar de su nombre no proviene de las montañas del Himalaya, sino de una mina de sal paquistaní, e incluso una pequeña parte que también se vende como sal de Himalaya,3 proviene de una mina de sal de Polonia. Es considerada la más rica energéticamente del mundo y su precio es bastante elevado.

SAL MORTON: Sal baja en sodio y con una adición de yodo que la hace un alimento funcional.

SAL GLUTAMATO MONOSÓDICA: Se extrae de algas y trigo. Realza el sabor de los alimentos.

HALEN MON: Sal marina pura natural de las salinas de las costas de Gales. Se comercializa generalmente mezclada con una selección de diferentes especias.



Sal de tonos rosados

CUALIDADES Y USOS DE LA SAL

La sal es necesaria e imprescindible para vivir, un puñadito de sal es necesario. Cristo dijo a sus apóstoles que debían ser “la sal de la tierra”, para luchar contra la corrupción del pecado, ya que una de las VIRTUDES (cualidades) de la sal es imposibilitar la pudrición.

El cloruro es esencial para la respiración y la digestión y el sodio, que el cuerpo humano no puede fabricar, es imprescindible para el transporte de nutrientes y oxígeno y para la actividad de los músculos, incluido el corazón. El cloruro sodico proporciona a los alimentos uno de los sabores básicos: el salado, debido a que el organismo humano posee unos sensores en la lengua que necesitan detectar este sabor.

Como se dieron cuenta de la necesidad de la sal en la alimentación, es un misterio, debido a que una persona que muere de inanición, siente hambre, pero la ausencia de sal es lo que puede llevarla realmente a la muerte, y sin embargo el organismo no experimenta el ansia de ingerir sal.

Durante miles de años la búsqueda de la sal ha supuesto un reto para la ingeniería y ha dado origen a algunos de los inventos más curiosos, así como a la maquinaria más ingeniosa. Algunas de las mayores obras públicas jamás concebidas, vinieron motivadas por la necesidad de transportar la sal. Se establecieron alianzas, anfiaron imperios y provocaron revoluciones.

Su capacidad de dar ciertos sabores a los alimentos, reforzando su sabor, induce a provocar un mayor apetito. Por ello la sal, se emplea también en pastelería.

Añadiéndole yodo es un alimento funcional, para prevenir enfermedades como el bocio, y añadiéndole fluor para prevenir las caries.

La salazón es el medio de conservar los alimentos más tiempo, hace siglos que grandes factorías se dedican a eso. El condimento principal es la sal, mejor si se utilizan dos clases de sal simultáneamente.

La sal es importante cuando llega el invierno, el frío es intenso y las carreteras se cubren de nieve y la policía de caminos echa sal sobre ella y baja el punto de congelación, haciendo que se derrita y dejando el paso libre para el transporte. La sal es una buena manera de descongelar la nieve y la más común, hay otros medios ecológicos, pero este es más barato y está más al alcance.

También se puede echar sobre un campo de cultivo y dejarlo sin cosecha, pero de eso no tiene culpa la sal, sino él que la echa.

Elimina manchas de óxido en la ropa: se mezcla limón con la sal, se humedecen bien las manchas y se dejan secar al sol. Enjuagar y tender.

Mezclada con agua de soda desodoriza y limpia la nevera.

En el año 1800, Alejandro Volta inventó la pila voltaica colocando discos de cartón de unos 3 cms de diámetro, impregnados de salmuera, entre discos de zinc o de cobre.

La pólvora: Fue descubierta por casualidad, por antiguos alquimistas taoístas durante la dinastía Han de Este (206^a.C. – 220 d. C.) en busca de fórmulas magistrales, que les hiciera poseedores del elixir de la inmortalidad.

El salitre era conocido por los chinos antes del siglo I a. C. y hay evidencias de usos del salitre y sulfuro en muchas combinaciones médicas.



Así experimentando con carbón, azufre y salitre (nitrato de potasio), crearon la pólvora. No tuvieron el control sobre la misma. hasta finales del siglo VIII, que pudo establecerse su fórmula exacta.



Salitre

Limpiar utensilios de cobre que estén gastados: Mezclar vinagre blanco con tres cucharadas de sal y colocarlo en una botella con rociador. Rociar sobre la superficie manchada, dejar que repose brevemente y frotar hasta que quede limpio.

Calmar una picadura de abeja: Humedecer el sector de la piel afectada de inmediato con agua y cubrirla con sal.

La sal en medicina: en Egipto siglo XVII a.C. el documento quirúrgico más antiguo que se conoce recomienda el uso de la sal para las heridas infectadas. Se usaba también para la higiene de la boca y la purificación del agua.

Los griegos hace 2000 años la usaban para las lesiones de la piel; bebida para problemas digestivos e inhalandola para las enfermedades respiratorias. En los métodos de curación de Hipócrates (460 a. C.) se hace un uso frecuente de la sal. Una mezcla de agua sal y vinagre, se puede emplear como un emético (que actúa sobre el estómago provocando el vómito). Una mezcla de sal y miel curaba las úlceras malas. Cornelio Celso (30 a.C.- 50 a.C.) fue un médico romano que escribió sobre medicina y aconsejaba el uso de la sal para las hemorragias.

En el mundo árabe Avicena (980 d. C.) médico que escribió más de 450 libros sobre medicina moderna, hacía hincapié en el uso de la sal marina en sus recetas. El judío Maimónides (1135 d. C.) médico, escribió: solo pan con sal es suficiente para vivir.

En la Edad Media, la escuela de Salerno en sus escritos revelan, la utilización de un emético (sal, aceite y vinagre), de la sal seca como analgésico y la de roca para la fiebre. En el siglo XIX, los farmacéuticos recomiendan el uso interno de la sal para trastornos digestivos: bocio, enfermedades glandulares, parásitos intestinales, disentería, hidrofesía, epilepsia, sífilis. Aplicada externamente, como estimulante y en erupciones. En el siglo XX, el agua salada en forma de cloruro sódico isotónico (solución salina) tiene una cualidad de fluido igual al plasma, y se utiliza por vía subcutánea, intramuscular, como enema o exteriormente.

Hoy, como solución salina tiene varios usos como líquido de sustitución en situaciones de emergencia: pérdida de sangre, jugos gástricos, limpieza de heridas y dental y como apoyo en enfermedades de la piel.

Haloterapia: viene del griego, halo significa sal y terapia tratamiento. Felix Botchkowski, médico polaco de mediados del siglo XVIII, observó que personas que trabajaban en la minas de sal no enfermaban de las múltiples patologías respiratorias, que afectaban al resto de la población. Realizó una serie de investigaciones, en varios pacientes con diversas enfermedades respiratorias, llevándoles a las cuevas de sal y vio que mejoraban. Publicó sus estudios en 1843.

En el siglo pasado, esta técnica tuvo diversos ecos en Rusia y Países del Este, también en Alemania y Reino Unido. Se abrieron sanatorios en cuevas de sal, acondicionadas para recibir pacientes.

En la década de los 80, la investigación científica, ante la imposibilidad de encontrar cuevas de sal, se planteó reproducir “el ambiente de las cuevas de sal”, en locales urbanos, para ello se recubrían paredes, suelos y techos con varias capas de sal de roca y se instalaban generadores de aerosol de sal seca, para que hubiesen micropartículas de sal en suspensión en la atmósfera. La Haloterapia, ofrece una manera de transportar la sal por todo el sistema respiratorio sin necesidad de utilizar el agua. El agua solo sirve, para hacer llegar la sal al cuerpo.



Habitación preparada con sal para el tratamiento de haloterapia.

Uso industrial de la sal:

En la industria química, partiendo de preparados de salmuera de cloruro sódico, se obtiene el cloro y la sosa cáustica, dos elementos básicos para este sector.

En el tratamiento de aguas desarrolla un papel fundamental, tanto en la modificación de la dureza del agua potable por la adición de iones de sodio, como desinfectante, a través del cloro.

En la exploración de petróleo y gas, para ensanchar la densidad de los fluidos de perforación, evitar la disolución de horizontes salinos y aumentar la velocidad de cementación utilizado en la perforación.

En la industria textil, es utilizada en forma de soluciones saturadas (salmueras), para separar los contaminantes orgánicos en las fibras.



En las fundiciones, refineras y fábricas de metales ferrosos y no ferrosos la sal se utiliza en los procesos de manufactura de materias primas, tan necesarias como el aluminio, berilo, cobre, acero y vanadio entre otros.

La sal se emplea para blanquear o decolorar la pulpa de madera de la que se extrae la celulosa.

En las curtidorías, industrias dedicadas a la fabricación de productos en piel (ropa, bolsos), la sal ha sido empleada, para inhibir la acción microbiana en el interior de las pieles, así como, para restarles humedad.

Decálogo de las cualidades de la sal marina:

Ayuda por naturaleza, al sistema inmunitario fuerte para que pueda combatir el virus de la gripe, el resfriado y las alergias. También es útil emplear agua salada, para el dolor de muelas.

Alcaliniza el cuerpo porque no ha sido expuesta a elevadas temperaturas y no ha perdido sus minerales. Puede ayudar a prevenir niveles altos en ácidos del cuerpo.

Ayuda a reducir peso, la sal marina crea en el cuerpo jugos gástricos, para que los alimentos se digieran más rápido, también a prevenir su acumulación en el aparato digestivo, que con el tiempo puede ocasionar estreñimiento e incremento de peso.

Un baño de sal marina, puede calmar la piel irritada o seca y prevenir enfermedades como la psoriasis o eccemas.



Es eficaz, para disminuir la inflamación del sistema respiratorio. Disminuye la producción de flemas, para que se pueda respirar mejor.

Salud cardiovascular. Cuando se toma con agua, puede ayudar a reducir los niveles altos de colesterol y la presión sanguínea elevada. Puede prevenir la aterosclerosis.

Puede ayudar a reducir la necesidad de insulina, para mantener los niveles de azúcar correctos en el cuerpo. Si se tiene diabetes o riesgo de padecerla, la sal es una parte esencial en la dieta.

Poco más de un cuarto de la cantidad de sal que necesita nuestro cuerpo, se almacena en los huesos. Si hay una carencia de agua y sal en el cuerpo, este comienza a obtener sodio de los huesos y con el tiempo se produce fragilidad ósea, osteoporosis.

El potasio, es esencial para ayudar a los músculos a funcionar correctamente, la sal marina contiene pequeñas cantidades, pero ayuda al cuerpo a absorber el potasio de otros alimentos. Es eficaz para prevenir los espasmos, calambres y dolores musculares.

Se ha demostrado, que la sal marina, resulta efectiva en el tratamiento de varios tipos de depresión, ayuda a preservar dos hormonas esenciales en el cuerpo humano, la serotonina y la melatonina, que ayudan a tratar mejor, el estrés y la relajación.



La sal es considerada uno de los alimentos más importantes del mundo. Su falta de ingestión produce problemas cardiovasculares, intestinales, mareos, diarreas y hasta puede llegar a deformación del cerebro.

El semen y la orina (además de las lágrimas, el sudor y casi todas las partes del cuerpo humano contienen sal, que es un componente necesario para el funcionamiento de las células. La sal es necesaria para las células, sin agua y sin sal no pueden nutrirse y mueren deshidratadas.

RECETAS DE COCINA

El queso: La leche es la principal materia prima del queso. El primer paso para la elaboración es la coagulación. Una vez obtenida la cuajada se pasa a extraer aún más el suero de la misma, para obtener el grado de humedad deseado. Luego viene el prensado, la cuajada se introduce en moldes diseñados para expulsar la humedad. Durante este tiempo se produce el salado que contribuye a ralentizar la producción de ácido láctico, realza el aroma y contribuye a la preservación del queso y su curación.



Anchoas: Cantidades iguales de boquerón y de sal gorda (1kg. de boquerón pues un kg. de sal gorda). Quitar la cabeza y las tripas, sin mojarlo, preparar un bote de cristal alto, colocar en el fondo una capa de sal, seguido otra de boquerón, otra de sal, así sucesivamente y apretando la sal cada vez, para que no entre aire o la sal se deshaga y moje el boquerón. Cuando este bien lleno y bien apretado tapanlo con un paño sujeto con unas gomas o un cordel. Si el bote tiene tapadera tapanlo, sino si está bien apretado no pasa nada. Dejarlo en la nevera, después de un mes, podéis dejarlo allí o sacarlo hasta que pasen los tres meses. A los tres meses desde que se puso, se saca, se limpia bien y se le quita la espina, se colocan uno al lado de otro encima de un paño y con otro paño encima se secan bien y se ponen en un recipiente, una capa de boquerón aceite otra de boquerón aceite... hasta que se acaben.

Lubina en costra de sal: Para dos personas: seleccione una lubina de aproximadamente un Kg. Dos Kg trescientos g. a tres Kg doscientos g. de sal (gris de Guérande). Cinco granos de pimienta, tomillo, romero, estragón e hinojo. Limpie el pescado, no le quite las escamas. Rellene el estómago con la mezcla de hierbas y la pimienta bien molida (vueltas de molino). Ponga el pescado en un lecho de sal gruesa en una fuente refractaria, cubra el pescado con una capa de sal, de unos dos cm de grosor. Apelmace y humedezca con un humidificador de spray. Cocine al horno. Decore con algas marinas.

Garum: Una salsa de pescado preparada con vísceras fermentadas de pescado. Su nombre proviene del griego: garón (actual caballa). Se precisa de pescado de naturaleza grasa, cuyas vísceras extraídas, se ponen en salmuera y se colocan a macerar al sol. Esta mezcla se revuelve tres o más veces al día, hasta que se convierte en líquido, cuando está totalmente macerada se deposita en una cesta que filtra los líquidos, los cuales suponen el “ligamen” la parte más apetitosa y cara del garum, el resto del producto también se comercializa. Una vez listo el garum, por su alto contenido en sal se convierte en una salsa idónea para potenciar el sabor de las comidas y disimular el estado de aquellos productos no demasiado frescos. Hoy, aún se usa en algunos restaurantes.

Bacalao a la cazuela: Escoja siempre el bacalao de mayor tamaño y la piel más negra, esto indica que es el más salado. Póngalo en remojo. En una cazuela ponga un poco de aceite y cebolla picada a sofreír, cuando la cebolla esté dorada añada un poco de agua, pasas, piñones y perejil picado, remueva todos estos ingredientes y justo cuando empiece a hervir introduzca el bacalao en la cazuela y téngalo hasta ver que está cocido. En la temporada del tomate, se puede añadir este ingrediente también.



Bacalao al pil-pil: Se tiene a remojo durante 48 horas. Se escalda el bacalao y se reserva en una cazuela. En una sartén con aceite se echa pimiento verde y ajos, cuando están a medio freír se pasan por el pasapuré, se vierten sobre el bacalao y se le añade un poco de agua, en que se ha escaldado. Después de haberse hecho a fuego lento durante una hora, se sirve. Hay que mover constantemente la cazuela mientras se cocina.

Magret de pato: 1 kg. de Magret de pato, 1 kg .de sal, 1 naranja (zumo y ralladura), 1 guindilla , 1 cucharada de postre de pimienta negra, otra de comino y otra de semilla de hinojo, 300 gramos de azúcar moreno, y una cucharada de postre de tomillo seco y 1 copa de cointreau. Necesitamos un recipiente con drenaje para que puedan ir saliendo los líquidos del magret.

1. Juntar en un bol hondo todos los ingredientes tanto líquidos como salados.
2. Extender una capa de salmuera en el recipiente con drenaje que hemos preparado.
3. Con la sal frotamos el magret masajeando para que se impregne bien. 4º
4. Metemos el magret en el recipiente con la piel hacia abajo y lo cubrimos con sal. Apretar para compactar.
5. Tapamos con un paño limpio y metemos en la nevera. Lo dejamos 4 días en la nevera, no lo tocamos hasta que pase el plazo señalado, sacaremos el magret y al presionar con los dedos, la carne no debe ceder y estar más firme y seca.
6. Volvemos a frotar con la sal y lo volvemos a enterrar en salmuera asegurándonos que está bien cubierta la superficie.
7. Volvemos a guardar en la nevera otros cuatro días.
8. Sacamos de la sal y lavamos bien para quitar la sal de la superficie, secamos y colgamos al aire para que se termine de secar. En el momento de consumir se corta en lonchas finas



Esqueixada (típico plato catalán): Su ingrediente principal es el bacalao. Una ensalada compuesta de cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, aceitunas negras, aceite de oliva y por supuesto bacalao.

Sardinas en salazón (con el mismo método de los romanos): Las sardinas se ponen en pilas de sal durante 20-30 días, una vez sacadas de la pila, se desalan con agua dulce y se meten en tarrinas, a las que se añade aceite de oliva.

Cebolla a la sal: Un kg. de sal gruesa, 2 hermosas cebollas, 120 g. de clara de huevo, 10 g. de pimienta, una ramita de romero y tomillo fresco, un vaso de agua mineral, aceite de oliva virgen, vinagre de sidra y horno a 180º C. Batir las claras sin llegar a punto de nieve, añadimos pimiento, romero y tomillo, lo mezclamos bien con la sal y añadimos un poco de agua. En una fuente de horno poner una base de la mezcla con la sal, colocar las cebollas, sin que se toquen, las cubrimos bien con el resto de la mezcla, las metemos al horno una hora, las sacamos y dejamos enfriar. Cuando estén frías, rompemos la costra de la sal, pelamos la cebolla y la cortamos en juliana, la regamos con el aceite y unas gotas del vinagre, removemos y la dejamos reposar. Luego ya la podemos servir.

Arenque encurtido: Se cura en dos fases. Inicialmente se sala para extraer el agua y en una segunda fase, se retira la sal y se condimenta. Típicamente con una solución de vinagre, sal y azúcar, a la que se añaden, granos de pimienta, hojas de laurel y cebolla cruda.



Atún a la sal: Un lomo de atún de un Kg. en un taco, procurando que sea alto y grueso, si es más plano coge mucha sal. Sal para hornear. Pimienta molida. Aceite de oliva virgen extra.

1. Ponemos una cama de sal en una fuente de horno. Colocamos encima el lomo de atún, bien aceitado por su exterior y cubrimos con más sal.
2. Horneamos a 180°C., en la parte media del horno, calor arriba y abajo, lo tendremos por un tiempo variable, según nos guste el punto del atún; para que quede rosa y jugoso, no más de 30 minutos por Kg. (15 m para medio Kg.)
3. Lo sacamos del horno y rompemos la costra de sal al momento, lo lavamos bajo el grifo para eliminar restos de sal.
4. Dejamos enfriar un poco y cortamos en lonchas finas o más gruesas al gusto. Servimos templado o frío rociamos con aceite de oliva virgen extra y un poco de pimienta recién molida; podemos añadir ajo picado, servir con tomate en ensalada, adornar con lechuga.
5. Para conservarlo en la nevera lo cubrimos también con aceite de oliva y alguna hierba aromática, tomillo, laurel.



Cortado en lonchas, con unas pimientos en grano y rociado con aceite, este atún a la sal, se conserva muy bien en la nevera, en un recipiente hermético.

Tacos de atún con cerezas: 500 g. atún rojo, 300 g. cerezas, aceite de oliva virgen extra, sal Maldón.

1. Preparar el atún en tacos de 3 x 3 cm. de grosor y limpios de espinas. Pasarlos por la sartén lo justo, para que cuatro de sus caras tomen color blanco y dos deben verse aún rojas.
2. Prepara el pescado en los platos, dejando la cara más cruda hacia arriba. Aderezar con un hilo de aceite y la sal Maldón al gusto.
3. Para acompañar: deshuese las cerezas y saltear en una sartén hasta que la fruta comience a soltar su jugo.



Carne a la sal: Un pedazo de carne, más bien grueso, para que no quede salada. En una fuente de horno se pone una cama de sal gorda, la carne encima y se tapa completamente con más sal y se aprieta. Se mete en el horno y se tiene hasta que la sal se rompe. La sacamos, se quita la sal y se limpia. Puede comerse caliente o fría y cortarla o aderezarla al gusto.

Lomo embuchado: Un lomo (o solomillo) de cerdo. Se prepara una mezcla de sal gorda y azúcar (tres partes de sal y una de azúcar), se coloca en una fuente parte de la mezcla, el lomo encima y se tapa bien apretado con el resto de la sal y el azúcar. Se tiene en la nevera 48 horas, cuando ha pasado el tiempo se saca, se quita la mezcla con la que estaba tapado, se limpia bien bajo el grifo para que no quede nada de la mezcla, se seca y se pinta con una pasta de aceite y pimiento colorado (opcional ajo picado), se envuelve bien apretándolo con una venda y se cuelga. Pasadas dos semanas se le quita la venda y se deja colgado otra semana para que se acabe de

secar, si aún no está bastante duro se deja un poco más. Se guarda en la nevera y se parte en el momento que se quiera comer.



Salmón marinado: Se prepara una mezcla de sal y azúcar a partes iguales. En una fuente se pone una cama de la mezcla, encima el salmón rociado con eneldo por las dos partes, se tapa bien tapado con la otra parte de la mezcla, se pone peso encima, unas latas de conserva, por ejemplo. En la nevera 48 horas, un poco menos está más jugoso. Pasado el tiempo se saca, se limpia bien con agua, se seca, se corta a lonchas finitas y se sirve o se guarda en la nevera. Se puede tener sobre una semana.



Si el salmón es fresco hay que tener mucho cuidado con las espinas. Para un 1,5 kg. de salmón fresco, 750 g. de sal gorda y 750 g. de azúcar.

CURIOSIDADES

- Plinio el viejo decía: Nada era tan útil para el hombre como la sal y el sol”(nacido 23 A.C. murió año 79A.C.)
- La sal se consideraba como un producto del mar, se consideraba un don de las divinidades marinas y por ello obtuvo un significado sagrado.
- Fueron los españoles quienes introdujeron la sal en muchos pueblos amerindios que no la conocían.
- Cristo dijo a sus apóstoles que debían ser la sal de la tierra, para luchar contra la corrupción del pecado, ya que una de sus virtudes es que impide la pudrición
- Dicho de los atenienses en el siglo V a.C. Nunca pongas tu espada contra la sal y la mesa”
- Los árabes antiguamente, para sellar un pacto decían “Hay sal entre nosotros”
- La sal, también llamada, lágrimas de la tierra.
- Comentar que algunos escultores se hicieron populares por realizar saleros de diseño, tallados en oro con abundantes alusiones a Neptuno, rey de los mares.
- El consumo mundial de sal es de 5 a 15 gr. por persona a diario. El cuerpo humano necesita 2 g diarios. Una comunidad de 100000 habitantes, necesita 73 toneladas anuales.
- Se le han atribuido simbolismos, como el de la fertilidad. Se ha observado, que los peces que viven en el mar, son mucho más prolíficos que los animales terrestres.
- El detalle de purificación se puede ver, en los que practican deportes de contacto, como el summo, se limpian con sal, antes y después de la lucha.
- “Caerse la sal da mala suerte” la mala suerte era, que la sal valía mucho “dinero” jera dinerojera oroj.
- En Francia durante la Edad Media, se creía que una mujer menstruante detenía los procesos de fermentación, por eso se le llamaba en salaisón (curada en sal).
- En los Pirineos se suele poner sal en los bolsillos de los novios para evitar la impotencia.
- Se ha demostrado que las hembras de las ratas, necesitan una cantidad más elevada de sal, durante sus ciclos productivo.
- En la prehistoria, con las ralladuras de las rocas de sal, hacían un te salado.
- Los recién nacidos, no distinguen el sabor salado, hasta pasados cuatro meses de su nacimiento.
- Los sacerdotes egipcios, que cumplían con voto de celibato se abstenían de tomar sal porque estimulaba el deseo sexual.
- Era muy popular emplear la sal como proyectil en las escopetas de caza, para evitar los robos de las huertas. Su herida producía un escozor característico.

- La sal se utiliza para sellar la lealtad y la amistad, su esencia no cambia incluso cuando está disuelta en un líquido. Puede evaporarse y vuelve a cristalizar.
- Fueron los españoles, quienes introdujeron la sal en muchos pueblos amerindios que no la conocían.
- Habían pueblos, que ponían poca sal en el pan, porque eran muy caros los impuestos.
- Cuando se empezó a poner sal en el pan, si de un panadero se decía que BONUM PANEM FERT (hace buen pan), aquella persona era apta para representar al pueblo en el Senado Romano, o llegar a ser alcalde de la ciudad.
- En algunas culturas se dice, que no debe faltar sal en la casa, porque mientras haya sal, el dinero no falta.
- Al salero, se le ha tenido tanta reverencia supersticiosa como a su contenido. El simbolismo de él, es usualmente femenino, como es indicado por el cumplido español llamando a la amada “el salero de mi amor”.
- En la tradición china, la sal, es considerada un símbolo de la buena suerte, es el mejor elemento para ahuyentar a los fantasmas.
- Para Gandhi, la relación con la sal es la misma que tenemos con la lluvia que cae del cielo, nadie tiene por qué administrarla ni vendérsela.
- En las culturas eslavas, como la rusa, se ofrece sal y pan, como un gesto de hospitalidad.



saleros

- En Japón se rocía con sal, el escenario del teatro antes de empezar la actuación, para evitar las malas acciones de los espíritus.
- Para conseguir sal con sabor, solo hay que triturarla con hierbas, y será además aromatizada.
- La sal también se añadía al vino, formando una bebida especial llamada DEFRUTUM.

3. CONCLUSIÓN

La sal, nació con el mundo, pegadita a él y escondida, muy escondida, en cualquier sitio, en una planta, en un insecto, en una piedra, en todo o en casi todo lo que la naturaleza ofrecía a los primeros seres que llegaron a este mundo, había sal, pero no la veían.

Cuando pasaron años y empezaron a necesitarla, tuvieron que buscarla y descubrirla. Buscaron y encontraron: minas de sal, salinas, lagos salados y unas piedras, que siempre lamían los animales.

Habían pasado muchos años más, pero aquello que encontraron era bueno para sus comidas y además conservaba sus alimentos y empezó la lucha por conseguir más, de lo que hoy llamamos sal.

Buscaban minas y las salinas empezaron a construirlas ellos, comerciaron y la sal fue oro, fue dinero, a parte de todas las atribuciones que se le dieron: pureza, fertilidad, prevención del mal y de los espíritus malignos, y amistad.

Ya hemos dejado atrás la prehistoria y a nuestros primeros “maestros” y la sal, no es oro ni dinero, es sal. Sigue siendo imprescindible, pero más fácil de buscar, encontrar y conseguir, hay muchos medios para ello y su precio es más asequible. A perdido su valor material su “riqueza”, pero sigue teniendo el mismo valor que tuvo entonces, para nuestras vidas.

Sigue siendo necesaria, se han encontrado en ella muchas cualidades y usos, tanto para medicina, como farmacia, industria, química. Usos culinarios con infinidad de recetas, en donde la sal es la “protagonista”, usos domésticos para la limpieza y cosmética; muy importante, en invierno, deshace la nieve de las carreteras.

La necesidad del consumo de sal existe y seguirá existiendo, tanto en la alimentación humana como en la industria.

Lo que os hemos contado de la sal, es solo un poquito, unos “granitos de sal”. De ella y de sus minas y salinas, se puede estar hablando, horas y horas y escribiendo en libretas y libretas.

Su historia es muy amplia, es universal, lo demuestra, que todas las culturas y todas las naciones del mundo, han luchado por ella.

4. BIBLIOGRAFÍA

Mark Kurlansky LA Sal editorial Península/Atalaya

Club Lectores Instituto Confucio.

Diputación de Alicante.

Registro Turístico AI

Revista de la Historia

Herodoto 484 a 425 a.C. (Traducción C. Schr

WEBGRAFÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=gYuBa0CxPhY&t=162s&pbjreload=10>

https://elpais.com/elpais/2017/06/01/africa_no_es_un_pais/1496331909_490762.html

<http://numisarchives.blogspot.com/2016/02/la-teoria-del-comercio-silencioso.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=5nJPBuK1TDk>

https://es.wikipedia.org/wiki/Sal_en_la_historia_china

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articul>

https://elviajero.elpais.com/elviajero/2016/09/22/actualidad/1474556587_733277.html?co

<https://www.elobservador.com.uy/nota/hallstatt-la-mina-de-sal-guardiana-de-secretos-pr.2>

<https://www.institutodelasal.com/es/sobre-la-sal/uso-alimentario-de-las>

<https://latunicadeneso.wordpress.com/2012/10/07/la-reconstruccion-del-garum/al0188251000digo=6579607>

<http://unizar.academia.edu/JonathanTer%C3%A1n>

<https://revistadehistoria.es/hispania-la-gran-productora-del-garum-romano/>