

Cinquanta sfumature...di sale

Troppo sale fa male, ma un pizzico dona gusto e sapore alle pietanze. Il più comune è quello che si ottiene dall'**acqua di mare**, mediante un processo di evaporazione e raffinazione. Recentemente, però, si ricerca la qualità anche nel sale e sulle tavole di ristoranti più famosi hanno fatto la loro comparsa **sali ricercati e rari**, ognuno con le loro proprietà, gusto e sostanze, che cambiano a seconda del mare da cui sono ricavati, ma possono essere ricavati anche da ghiacciai, miniere, isole vulcaniche e persino fiumi.



Tra i più famosi sali italiani c'è il **Sale di Cervia**, un sale integrale per produrre il quale non si utilizzano additivi. Anche il processo di essiccazione avviene in maniera naturale, quindi preserva tutti i minerali presenti nel mare, tra cui iodio, potassio, zinco e rame. Si trova sia a grana fine che a grana grossa. Tra le varietà c'è il pregiato Salfiore. Il **Fior di Sale di Trapani** è raccolto rigorosamente a mano nei mesi estivi.



I sali che vengono dall'Europa

In **Europa**, sulla costa atlantica della Bretagna, la cittadina francese di **Guerande** dà i natali al raro e pregiato *Sale grigio bretone*. Si raccoglie da giugno a settembre secondo un antico metodo di origine celtica basato sull'azione del vento. Non subisce alcuna raffinazione, da qui il suo colore grigio. Sempre in Francia, ma nella Camargue, si ricava il **Sale di Camargue**, detto anche "caviaie di mare" per il suo costo e le caratteristiche uniche, date dalle particolari condizioni climatiche. Si usa per le marinature di carne o pesce, per le cotture "in crosta" e le vinaigrette.



Dalla **Gran Bretagna** arriva invece il **Sale di Halen Mon**, che si raccoglie sulla costa orientale del Galles e si adatta bene alle carni crude. Dalla cittadina di **Maldon**, sulla costa sud orientale dell'Inghilterra, arriva l'omonimo sale dal caratteristico aspetto a scaglie particolarmente friabili, che lo rendono adatto a dolci e bistecche. Dal **Portogallo** arriva **La flor de sal de Algarve**, un sale pregiato ricco di magnesio e potassio, ha un colore bianco avorio e si abbina bene a qualsiasi piatto. Da **Cipro** arriva il **Sale Nero**, colore dato dall'abbondanza di carbone vegetale. I granelli sono di forma piramidale ed è adatto a chi ha problemi digestivi.



E i sali dal mondo

Dalle **Hawaii** arriva il **Sale Nero Black Lava** che si raccoglie sull'isola vulcanica di Molokai. **Dall'isola di Alea** arriva invece il **sale rosso**, il cui colore è dato dalla presenza di argilla rossa e dall'alto contenuto di ferro. Dall'Australia arriva invece il **sale rosa di Murray River**, l'unico "sale di fiume" al mondo, che ha la forma dei cornflakes e un color pesca dato dalle alghe ricche di carotene. Tra i Sali di roccia ricordiamo infine il **sale rosa dell'Himalaya**, il più puro del mondo, che si ricava dalle miniere millenarie di Kewra, il **sale rosa di Maras**, in Perù, estratto sulle Ande a 3000 metri di altitudine, il **sale blu di Persia** che si ricava dalle miniere millenarie dell'Iran e il **sale viola di Kala Namak**, in India, usato da millenni nella medicina ayurvedica.



Bocconcini di maiale al pepe rosa e sale nero delle Hawaii

Ingredienti:

- 360 gr di filetto di maiale
- Lardo di Colonnata a fette
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- Pepe rosa in grani
- Sale fino q.b.

Per la salsa:

- 200 ml di panna fresca liquida
- 70 gr di yogurt greco o bianco
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- Sale nero delle Hawaii q.b.

Eliminate il grasso esterno dal filetto di maiale e tagliatelo a fette spesse circa 3 cm. Avvolgete ogni bocconcino in una fetta di lardo di colonnata rivestendo bene i bordi. Fissateli con dello spago da cucina e aggiungete qualche grano di pepe rosa in superficie. Preparate la salsa mettendo in un tegame

la panna liquida, lo yogurt e il concentrato di pomodoro e stemperate il tutto a fuoco lento. Aggiustate di sale e fate addensare. In una padella scaldate un cucchiaio di olio di oliva e fate poi rosolare lo spicchio d'aglio e il rosmarino, poi aggiungete i bocconcini e lasciate cuocere per 5/6 minuti. Quando saranno cotti, unite la salsa, amalgamate il tutto e lasciate riposare per un minuto. Cospargete i bocconcini con il sale nero delle Hawaii e servite caldi.

