

Conheça 8 tipos de Sal e aprenda a usá-los

Você sabia que existem diferentes tipos de sal!? Então vem descobrir tudo sobre cada um deles!

Todos nós sabemos que o sal é indispensável na cozinha. Além de servir para realçar o sabor dos alimentos, ele contém minerais que são fundamentais para o nosso organismo. Mas cuidado, utilize sempre com moderação, pois o consumo em excesso pode trazer graves complicações para a sua saúde. E você sabia que existem vários tipos de sais!? Isso mesmo, os sais podem ter texturas, composição e processos de preparação diferentes. Então vem saber um pouco mais sobre os diferentes tipos de sal com a gente!



Sal Rosa do Himalaia

Extraído das salinas do Himalaia, na Ásia, o carro-chefe dos sais gourmets tem tonalidade sutil. Mas existem imitações por aí. Para flagrá-las, jogue um pouco do tempero na água. Se o líquido ficar colorido, é sinal de que colocaram corante no sal grosso. O sal rosa do Himalaia contém nutrientes e minerais extremamente benéficos ao organismo humano, tais como o magnésio, o cálcio, o bicarbonato, o potássio, estrôncio, sulfato e brometo.

É um sal natural que também se formou naturalmente naquela região por milhares de anos, agregando valores minerais. Devido a isso, é capaz de proporcionar inúmeros e extraordinários benefícios a saúde.

Além de estar disponível moído e em cristais, é possível comprar uma tábua feita de sal rosa. Ela serve como uma chapa que vai no forno ou na grelha. “Ao preparar algo que solta muito líquido, preaqueça a tábua para reduzir o tempo de cocção”, orienta a gastróloga Lucimeire Sifuentes, de Londrina (PR). Após usar, limpe com espátula e papel toalha úmido. Guarde em local seco.



Sal Marinho

Como o próprio nome sugere, é obtido a partir da evaporação da água estocada em represas, embora os retirados de depósitos formados por mares que secaram há milhares de anos também possam ser classificados assim. Essa denominação refere-se ainda a um tipo de produção em que o sal mantém suas características químicas, perdidas durante o refinamento.

Logo, a secagem ocorre ao sol, os nutrientes são preservados e não há adição de agentes para torná-lo mais branco nem de substâncias para controlar sua umidade natural e deixá-lo soltinho.



Sal Negro

O mais popular por aqui é o kala namak, de origem indiana. Composto por sal do Himalaia, ervas e frutas da região, era considerado um santo remédio para as funções gastrointestinais na medicina ayurvédica – sistema de saúde com cerca de 5 mil anos de história.

“Devido ao alto teor de enxofre, esse tempero tem odor semelhante ao de ovo. Tal característica fez que ele ganhasse espaço na culinária vegana, em especial no preparo de massas e saladas”, conta Michelle Ibarra, professora de gastronomia do Senac Aclimação, na capital paulista.



Sal Maldon

Conhecido como o tempero da família real britânica, tem formato de pirâmide e é colhido no sul da Inglaterra desde o século 11, segundo os registros mais antigos. “Vai bem do peixe ao foie gras”, garante José Barattino, chef executivo do Eataty, shopping gastronômico de São Paulo.

E os exemplos não foram dados à toa, viu? “Ele é ótimo para sobremesas e carnes porque é mais crocante e resistente à umidade dos alimentos do que a flor de sal convencional”, arremata o chef. Como a capacidade de salgar também é superior, indica-se ainda mais parcimônia para que não ofusque os demais ingredientes.



Flor de sal

Não é qualquer mar que produz esse aglomerado de cristais de sal: precisa ter muito sol e pouco vento. Estima-se que apenas 1 quilo desse ingrediente, seja extraído a cada 80 quilos produzidos.

Muito delicada, a flor de sal é vista como a mais pura de sua categoria. E, assim como outros sais gourmets, só deve entrar em cena na finalização dos pratos para que não perca a textura. “A do Brasil não deixa a desejar em comparação às europeias”, destaca Barattino. Bom saber, já que ela sai mais em conta.



Sal Grosso

Nada mais é do que um sal marinho com granulação rústica. Conquistou o título de item indispensável para um bom churrasco porque, frente à versão refinada, salga e desidrata menos a carne, além de aderir melhor ao alimento. “Temperá-lo com muita antecedência contribui para o ressecamento, independentemente do tipo de sal escolhido”, pondera Lucimeire.

Quer incluir essa variedade no dia a dia e tem dificuldade em acertar a quantidade? Lance mão de um moedor.



Sal Light

Composto de 50% de cloreto de sódio e 50% de cloreto de potássio, é a melhor opção para os hipertensos. Só que muita gente encara o termo como carta branca para pesar a mão no saleiro. “Deve-se utilizar a mesma quantidade aconselhada para os demais sais. Do contrário, não haverá redução na ingestão de sódio e no risco de eventos cardiovasculares”, pontua Cristiane Kovacs, nutricionista do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, na capital paulista.

Agora, o salgante, um produto com zero sódio, é melhor evitar em alguns contextos. Isso porque o excesso de potássio pode descompassar os batimentos cardíacos, principalmente em pessoas com problemas renais – são os rins que auxiliam a controlar os níveis desse mineral no organismo.



Sal Refinado

Em 1953, a adição de iodo ao sal de cozinha tornou-se obrigatória no Brasil. É que a tireoide precisa desse nutriente para produzir os hormônios que ditam o ritmo do organismo. Sem ele, a glândula cresce – é isso que se define como bócio. Segundo Kristy Soraia Coelho, nutricionista do FoRC e uma das autoras da pesquisa, os peixes oferecem o mineral.

Porém, o consumo anual de pescados entre os brasileiros está abaixo do estipulado pela Organização Mundial da Saúde. Nesse cenário, o sal de cozinha, é nossa principal fonte da substância. Já os sais gourmets não costumam ofertá-la. Ainda assim, cabe moderação devido ao (adivinhe!) sódio.

Porém, o sal refinado passa por um processo térmico para que a sua umidade final fique em 0,05% e, também, pelos processos de refinamento e branqueamento. Em ambos, o sal perde quase todos os traços de microelementos ou oligoelementos (que inclui o iodo) e só permanece com uma alta taxa de sódio. E tanta mudança que, após o refinamento, o sal precisa passar por um processo de iodação, já que a deficiência dessa substância no organismo pode desencadear o desenvolvimento de doenças como bócio e outras anomalias.

