

La cucina è politica: salario, salariato, sale, cottura al sale

written by Barbara Zattoni

Salario - parola, di origine latina, deriva dalla parola sale, perché anticamente i soldati erano pagati con il sale; stessa sorte più tardi toccò ai lavoratori delle miniere di Bex. A partire dal medioevo il sale assunse notevole importanza per il suo valore monetario e quindi...

Salariato - Che riceve un salario in cambio di una prestazione di lavoro, perlopiù manuale: *lavoratore, operaio*.

Sale - un composto chimico formato da un reticolo cristallino (anioni e cationi legati insieme da un legame ionico). Esistono diversi tipi di sale, tra cui il più conosciuto è il **cloruro di sodio**, il **sale delle nostre cucine**, quello che usiamo per insaporire i cibi. Il sale può essere estratto dal mare (per esempio nelle saline di Cervia) e allora si parla di **sale marino**; o da miniere terrestri (come per esempio il sale rosa che viene estratto nelle miniere di Kewra sull'Himalaya) che viene chiamato sale di rocca o **salgemma**. Viene davvero in mente qualcosa di molto prezioso!



Una celebre campagna di disobbedienza civile è la "marcia del sale": nel 1930, per protestare contro una nuova tassa sul sale imposta dal governo inglese. Durante la sua marcia, un intero popolo si unì a lui: gli inglesi arrestarono ben 60 mila indiani, ma poi dovettero arrendersi e trattare.

Difatti, molte guerre del sale sono state combattute "a ragione delle gabelle", termine derivato dalla parola sassone *gapel* o dalla parola ebraica *gabbala*, dal loro comune significato di tributo. Qui da noi rimarchevoli le imposte dello stato Pontificio; nel rito cristiano del Battesimo viene posto in bocca al battezzando un chicco di sale a simboleggiare la

forza spirituale e l'incorruttibilità morale della sapienza, dopo che Cristo ebbe definito "sale della terra" i propri discepoli (*Matteo,5,13*) in quanto votati a dare "sapore" alla vita, e quindi a darle significato, mediante la diffusione della parola di Dio e salvando così il mondo dalla corruzione. In Svizzera la tassa sul sale ed il monopolio del sale da parte dello Stato, furono una delle cause principali della guerra dei contadini del 1653. Altre rivolte dal 1342 in Francia dove per gabella si intende ormai solo la tassa sul sale.

Il sale viene utilizzato fin dal neolitico per aromatizzare e conservare gli alimenti e non solo, recuperando usi più "pagani" si ricorda che era considerato sicura protezione contro gli influssi maligni con particolare riguardo alle streghe, mentre dal tempo dei Longobardi in poi, se offerto insieme al pane, era il segno dell'accettazione di un ospite straniero e della sua inviolabilità. Oltre a risultare un esaltatore di sapidità ha la caratteristica di essere igroscopico, cioè di disidratare gli alimenti e di proteggerli dall'umidità. Questo gli ha permesso di vivere da protagonista nella storia della gastronomia continuando a suscitare la fantasia di molti, con nuove proposte: il sale rosa dell'Himalaya, il sale grigio bretone, il sale rosso hawaiano, il sale affumicato norvegese, il sale blu iraniano.

Cottura al sale - Sono passati due millenni da quando nel 230 Apicio codificava il suo pesce al sale nel *De Re Coquinaria*. Fa parte delle cotture per le quali l'obiettivo è cuocere l'ingrediente senza aggiunta di grassi, perché si sfruttano gli umori della materia stessa che, chiusi in un guscio, non possono evaporare: come nella cottura al cartoccio, alla cenere, alla creta; a sua volta evoluzione della cottura sotto sabbia o sotto terra e nella più moderna sottovuoto.

La crosta di sale crea una specie di “camicia” attorno all’alimento e in questo modo la trasmissione del calore dal forno sarà più lenta, impedirà al cibo di seccare e rallenterà perdite di umidità e aromi: potremmo chiamarla una *cottura nel sacchetto ante litteram*”. Ecco perché si usa spesso per i pesci, visto che sono più delicati e a rischio di diventare

stopposi; indispensabile è che la materia prima sia freschissima. Quando romperete la crosta si sprigionerà un vapore, un fumo in cui è concentrato il suo



odore originario. La procedura è dunque quella di mettere nella teglia uno strato di sale grosso, adagiarvi il pesce ben pulito ma con tutta la pelle e meglio ancora anche con le squame (o il pezzo di carne scelto: pezzi succosi di manzo, pollame e/o verdure) e guarnito con gli aromi preferiti, ricoprirlo poi interamente di altro sale e infornare a 180-200° per il tempo necessario (per un chilo di pesce 30/40 min, per un pollo medio circa 1 ora e ½).

Anche qui l’evoluzione ci porta diversi suggerimenti: sale fino e grosso, dello zucchero, (oltre che erbe aromatiche e spezie) albumi montati a neve, magari con un po’ di farina, o anche uova intere. In questo caso l’involucro resta meno duro ma comunque sia, la ‘camicia’ resta molto simile e si presta bene per i filetti di manzo, il roastbeef, l’agnello e le carni avicole (con la pelle, altrimenti si rischia l’effetto stoppaccioso). Oltre alla concentrazione di gusto e aromi, si potrà apprezzare la leggerezza, visto l’assenza di grassi aggiunti. Ricordatevi che poi servirà un martellino per spezzare la crosta.

Pollo al sale: Per un 1 kg e 500: 1 kg sale grosso - 1 kg sale fino - 3 albumi - 1 pollo pulito ed eviscerato - arancia - limone - pepe - aglio - salvia - rosmarino-

sale.

Montate gli albumi con fruste elettriche o nella planetaria, unite il sale fino e continuate a montare come se preparaste una meringa. Aggiungete anche il sale grosso. Una volta pronto questo tipo di “gesso” stendetene un primo strato sulla base della teglia, appoggiate il pollo, ricoprite bene e cuocete. Mentre aspettate che il forno faccia il suo, dedicate 2 minuti a questo video, se poi son riuscita a mettervi del sale sulla coda... la sua storia è davvero tanta e raccontata in diverse pubblicazioni

***Barbara Zattoni chef**