

Sales aromatizadas



El abanico de posibilidades que tenemos para hacer sal aromatizada es inmenso, ya tenemos doce sales aromatizadas que reunimos en este recopilatorio, pero seguiremos haciendo muchas más. Nos gusta dar un toque final a nuestros platos con una sal particular por muchos motivos, por un lado se puede reducir la proporción de sal que se añade al plato al utilizar otros saborizantes o aromatizantes, por otro lado se aporta un nuevo matiz de sabor al plato, pero además, las sales aromatizadas suelen proporcionar a la presentación un atractivo contraste de color.

En esta doce sales aromatizadas hay para elegir condimentos para distintos platos, desde sopas o

purés, a carnes o pescados, también las verduras o algunos patés serán enriquecedores para el paladar si antes de servir añadimos un toque de alguna sal aromatizada.

Si todavía no habéis elaborado sales aromatizadas, os animamos a hacerlo, son muy fáciles de hacer, algunas necesitan algo de tiempo para secarse, otras sencillamente que reposen en un tarro cerrado para que los aromas se fusionen e intensifiquen y también hay sales que se pueden hacer y servir al instante.

Como decíamos, combinaciones de aromas y sabores hay muchas, pero de momento podéis probar estas doce sales aromatizadas que podréis hacer fácilmente y ampliar la biblioteca de sabores de vuestra estantería de las especias. Siguiendo el orden de las fotografías, tenéis en primer lugar la sal de vainilla, la receta o forma de hacerla la encontraréis en el post de la receta de Sal de vino.

A continuación una de las últimas sales que preparamos, la Sal de pimiento asado, riquísima, le sigue una indispensable en nuestra cocina, la Sal de guindilla. Muy llamativa y de sabor apto para todos los paladares es la Sal de perejil, con múltiples aplicaciones.

La Sal de alga nori es ideal para dar un toque final a los pescados entre muchos otros platos, como esta Sopa de atún, cebolla frita y nori. Más versátil e igualmente sabrosa es la Sal de setas y chalota, para todo.

Continuamos con una Sal de rosas, romero y naranja, con la que vuestros comensales se sorprenderán gratamente. Esta sal se puede elaborar igualmente sin las rosas secas si no las encontráis, la naranja y el romero hacen muy buena pareja y son una interesante sazón.

La Sal de albahaca y la Sal de vino también tienen mucho éxito, nos gusta incorporarlas en carnes blancas y rojas respectivamente

LOS CONDIMENTOS

La sal

Introducción

La sal es un ingrediente esencial en una dieta sana y es vital para cocinar, proporcionando toda la fuerza del sabor de la comida. Conocido desde la antigüedad, tanto para sazonar como para conservar los alimentos, la sal puede adquirirse hoy en día en varias formas.

Llamamos sal común al producto químico, cloruro de sodio, que es vital para el funcionamiento del cuerpo humano. A causa de la capacidad que tiene de retención de líquidos, la sal se utiliza para evitar la deshidratación en los climas cálidos.

Sin embargo, demasiada sal, puede ser perjudicial para la salud: un exceso en la ingestión de sal se considera que contribuye a la alta presión, los ataques de corazón y el almacenaje de demasiada agua en el organismo humano.

Tipos de sal

La verdadera sal se presenta de dos formas básicas: sal gema, que es la que se extrae de las minas de sal, y la sal de mar, que se obtiene de la evaporación del agua de mar en las salinas.

Las siguientes son las presentaciones de la sal más comunes en el mercado:

Sal marina pura

Se encuentra en cristales gruesos o en forma más molida. Tiene un sabor fuerte y es rica en yodina, que es muy importante para la dieta. A causa de su fuerte sabor, la sal marina se debe utilizar en menos cantidades que la sal común para la cocina. Como regla, utilice dos tercios de la cantidad que diga la receta, a no ser que se indique la utilización de sal marina. Para el uso de la mesa se debe moler la sal gruesa marina en un molinillo, que es similar al de la pimienta.

Sal de mesa

Esta sal contiene aditivos para evitar que absorba la humedad, de manera que se mantenga suelta; pero éstos "diluyen" el sabor de la sal. La sal de mesa se suele elaborar de sal gruesa, pero hoy en día se puede encontrar la de origen de sal marina.

Sal de cocina

Es sal molida en granos finos. Esta sal tiene un sabor más fuerte y, al contrario que la sal de mesa, no contiene aditivos para hacerla refractaria a la absorción de humedad, por lo que es fácil que forme grumos si no se guarda en lugar seco.

Sales aromatizadas

Se les han añadido aromas fuertes como el ajo, apio, cebolla..., y son muy prácticas para dar un toque especial a la comida. La mayoría de los sazonadores para barbacoas suelen estar basados en este tipo de sal.

Sustitutos de la sal

Se encuentran en las tiendas de alimentos para régimen y son ideales para las personas que deben reducir la dosis de sal por razones médicas. No tienen tanto sabor como las sales verdaderas y no se pueden utilizar para conservar alimentos.

Almacenaje

Excepto la sal de mesa, todas las demás atraen la humedad del aire, por lo que tienen que aterrarse. Por ello lo mejor es guardarlas en lugar seco. Mantenga la sal de cocina cerca de los fuegos de la cocina, de manera que siempre estará seca y a mano.

Si el envase en que la adquirió es rígido y recio no la cambie, sino pásela al tradicional pote de la sal que impedirá que se vierta. Unos cuantos granos de arroz añadidos a la sal la mantendrán suelta.

Utilización

Estos son varios de los usos de la sal en la cocina:

Sabor

Utilice la sal para reforzar el sabor de los alimentos, especialmente la carne, las verduras y los platos hechos a base de harina. Evite poner demasiada sal antes que la comida esté cocinada, siempre puede añadir al final de la cocción.

Recuerde que el sabor de la sal no penetra en los alimentos a no ser que se añada antes de cocinarse, pero hay excepciones que confirman la regla. Salar la carne antes de freírla, asarla a la parrilla o a la plancha, hará que la carne se endurezca; añadir sal al agua de la cocción de las lentejas o alubias provocará el mismo efecto.

Salar para drenar el agua

Espolvorear algunas hortalizas, como los pepinos o las berenjenas hará que suelten todo el exceso de agua y de los jugos amargos que contienen.

Conserva

La sal actúa como conservante, evitando el desarrollo de los gérmenes. La carne, el pescado y las verduras se pueden conservar si se recubren de sal o se sumergen en agua salada (salmuera). El bacalao salado, es un ejemplo típico de conservación del pescado.

Otros usos

Añada un pellizco de sal a las claras o punto de nieve para ayudarlas a montar.

Frote la piel del cerdo con sal para que quede crujiente.

Machaque el ajo con sal para reducir su fuerte sabor.

Utilice sal para quitar las manchas de óxido de las manos y de los utensilios.

Cómo hacer sales aromatizadas

Si quieres dar la nota de sabor a tus platos, con un aroma distinto y un sabor marcado en los primeros bocados, lo mejor es una buena sal aromatizada.

Utilizar la sal para dar sabor o para resaltar sabores es de las cosas más básicas y fáciles que podemos hacer, sobre todo cuando empezamos a trastear en la cocina. Lo cierto es que el sabor y textura de la sal está bastante infravalorado, lo usamos como rutina y sólo nos percatamos de ella cuando nos pasamos o cuando no llegamos.

Una muy buena forma de darle protagonismo es terminando nuestros platos con un delicado toque de sal aromatizada, justo antes de servir el plato. No tiene mucho sentido utilizar una sal aromatizada durante la cocción porque se va a deshacer y mezclar con todos los ingredientes y no lo notaremos, además de que es lo mismo que añadir por separado sal y la especia o especias que lleve. Sin embargo, cuando tenemos una sal aromatizada o la hacemos nosotros, el tacto es diferente, la forma es diferente, el aroma y el gusto cambian mucho, y hay que sacarle partido.

Las sales con limón, jengibre, pimentón o especias, son de las más comunes y apreciadas por su delicado sabor y aroma. Una pizca de sal con jengibre sobre unas verduras en tempura, o sal al pimentón sobre un arroz son suficiente para que notemos cómo la sal cruje y se deshace en nuestra boca mientras se mezclan los aromas y sabores del resto del plato.

Prueba a hacer tus propias sales aromáticas para coronar tus platos (o incluso como regalo), te saldrá muy barato:

Necesitarás sal, gorda o normal, dependiendo de cómo quieras la sal aromatizada. Si quieres que quede finísima, utiliza sal normal; si quieres que quede en trocitos ligeramente más grandes y más irregulares (esto es una ventaja para la textura si la queremos crujiente), elige sal gorda. También sirven las sales sin sodio.

También necesitarás especias. Aunque lo ideal es utilizar las que mejor combinen con los sabores de tus comidas habituales, puedes usar las que quieras, y combinar más de una.

Por último, como accesorios, unos botecitos donde guardar la sal (mejor que sean pequeños, como los de especias), una batidora (preferiblemente de vaso) y, si quieres, unas etiquetas como la de la foto, para ordenar tus sales.

Para cada tipo de sal mide la cantidad que necesitas con el bote donde la guardarás. No lo llenes hasta el borde, deja un margen, y pon la sal en la batidora.

Ahora la especia o especias. Procura no utilizar especias que estén húmedas, como el perejil fresco o el limón, porque harán que la sal se apegotone. Mejor desécalas primero o utilízalas ya secas. La cantidad de especias depende de cuánto aroma y sabor quieras en tu mezcla. En general, 1 cucharadita y 1/2 por botecito está bien. Bátelo con la batidora 20 segundos y guárdalo en tu bote.

Especias que te irán muy bien:

- Romero
- Orégano
- Tomillo
- Clavo de olor
- Pimentón ahumado
- Chili
- Cúrcuma
- Albahaca
- Semillas de hinojo
- Comino

Mezclas para dar sabor y color:

- Romero + clavo
- Tomillo + pimentón
- Comino + hinojo
- Chili + orégano
- Pimienta negra + cúrcuma

Para una sensación de “recién molido”, pon tu mezcla en un molinillo en lugar de pasarlo por la batidora, de esa forma bastará con echar mano del molinillo una vez en la mesa.

Por supuesto, no te pases con la sal en la preparación de los platos, si vas a terminarlos con sal aromatizada agrega poca sal en la cocción o, a ser posible, ninguna.

Ejemplos de Sales aromatizadas

Flor de sal y mandarina

Cristales de sal y pera

Cristales de sal y limon

Cristales de sal y trufa liofilizada

Flor de sal y lima

Flor de sal y parmesano

Flor de sal y gengibre

Cristales de sal al vino tinto

Flor de sal y cebolla

Sal con cítricos

Necesitaremos: Sal Maldon, ralladura de limón verde o lima y/o naranja o mandarina.

Mezclamos las ralladuras con el doble de cantidad de sal, bien mezcladas, las extendemos sobre un papel de plata y las metemos en el horno a la temperatura mínima (en mi horno 50º), para que se seque (tardan aproximadamente una hora). Guardar la mezcla en un bote hermético, se conserva, como mucho, un mes, así que es mejor hacer muy poca cantidad, pero es conveniente prepararla unos días antes de usarla, para que la sal se aromatice. Va de maravilla con ensaladas verdes, y a mi me encanta con aguacate.

La de mandarina está de muerte sobre chocolate negro derretido ligeramente bajo el grill.

También se puede añadir un poco de jengibre rallado..

Sal con té verde

Simplemente hay que mezclar, a partes iguales hojas de té verde con sal Maldon. Conviene machacar un poco las hojas en el mortero antes de añadir la sal. Yo la uso para pescados y verduras. No se estropea, así que puede conservarse bastante tiempo.

Sal con romero y tomillo

Mezclar hojas de romero y tomillo secas, ligeramente machacadas en el mortero, a partes iguales, y luego la misma cantidad de sal Maldon. Para tomar con carne. Y si se hace mezclada con sal gorda normal en vez de sal Maldon, se puede hacer un lomo de cerdo a la sal que sale riquísimo. Mañana pondré la receta si me acuerdo. Se pueden usar otras combinaciones de hierbas.

Sal con tomates deshidratados

Mezclar sal gorda húmeda con tomates deshidratados en igual cantidad. Es perfecta para tomar con pasta y aceite de oliva, ensaladas, atún a la plancha o en tartar...

Oporto / Vainilla y Ajo-Perejil

En este primer intento he apostado por sabores suaves, y sobre todo conocidos, pero ya veis que esta forma de tratar la sal está abierta a la imaginación de cada uno y a miles de sabores y experimentos nuevos. Yo ya tengo una lista, pero lamentablemente mi espacio disponible para el almacenaje es bastante limitado así que tendremos que esperar a terminar éstas para poder volver a la experimentación.

Necesitamos:

Sal gruesa (pero no la más gruesa o no la podremos usar, la gruesa más cercana a la fina será perfecta)

Vino de Oporto tinto

Esencia de vainilla líquida

150ml de agua – 1 diente de ajo – perejil fresco

1: Sal de vino: mezclamos en un cuenco la sal con el vino, queremos que se empape, pero no que quede líquido sobrante.

Sal de vainilla: el mismo proceso que el anterior, bastará con un poco de esencia, demasiado sería muy fuerte.

Sal de ajo y perejil: trituramos con la batidora el agua, el ajo y el perejil fresco. Dejamos reposar unos 10 minutos y colamos el agua con un colador de cocina, exprimimos bien el líquido sobrante. Mezclamos con la sal igual que en las anteriores.

2: extendemos las sales sobre papel sulfurizado de horno. El proceso de secado se puede hacer bien en el horno, dejando secar la sal a temperatura ambiente (tardará más) o en mi caso la coloqué sobre una rejilla encima de los radiadores de la calefacción, y en un par de horas estaba seca. Tiene que quedar seca como antes del proceso.

3: guardamos en botes pequeños y bien cerrados en un sitio seco.