**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 3 |
| **Titre** | UNITÉ 3 : Salage et assaisonnement |
| **Mots clés** | Sel, épices, assaisonnement, herbes, bouillon, sauce |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | | X | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/Contenu** | **SALAGE, ÉPICES ET ASSAISONNEMENT**  **Le salage** est un procédé utilisé pour la conservation des aliments. Cette technique, également connue sous le nom de saumurage, peut être sèche ou humide.  Le saumurage à sec consiste à ajouter du sel aux aliments, une substance qui a la capacité d'absorber l'humidité et de réduire la teneur en eau ou en autres liquides d'un produit, ce qui permet de maintenir sa douceur et sa qualité, et de renforcer son arôme et sa saveur. Elle est appliquée aux produits destinés à être finis. Le saumurage humide vise à préserver et à renforcer la saveur des aliments.  La pénétration du sel et l'écoulement de l'eau des aliments sont appelés processus osmotique. Ce processus s'arrête lorsqu'un équilibre est atteint entre le milieu extérieur (sel) et le milieu intérieur (aliment). Dans des conditions de conservation correctes, il est possible d'obtenir un produit microbiologiquement et biochimiquement stable, augmentant sa durabilité et préservant ses caractéristiques nutritionnelles. Le sel et d'autres substances sont utilisés dans les conserves et les aliments en conserve pour augmenter leur durabilité.  Le salage est très ancien et traditionnel dans différentes cultures. Les Romains, par exemple, conservaient le poisson, les olives, les crevettes et le fromage avec cette technique. Elle était également largement utilisée pour conserver la viande en temps de guerre, ou même appréciée comme monnaie d'échange (l'"or blanc"). Actuellement, cette technique est encore appliquée pour conserver différents aliments, comme les anchois, le hareng, la morue, la viande, les saucisses, les produits fumés, le fromage, entre autres.  **Les épices** sont des substances individuelles qui ajoutent leur propre saveur aux aliments (par exemple, la cannelle, le curry). Un condiment est également une substance individuelle (par exemple, le sel, le poivre) ou un mélange de plusieurs ingrédients (par exemple, le curry, la moutarde), qui rehausse la saveur d'un aliment. Le fromage est également considéré comme un condiment dans certains pays européens.  **L'assaisonnement** peut consister en un condiment individuel (par exemple, le sel, le poivre) ou en un ensemble de condiments tels que des herbes, des épices, des huiles, des huiles et des vinaigres simples ou aromatisés, et des boissons alcoolisées, qui sont ajoutés à un aliment (avant, pendant ou après sa préparation/cuisson ou même simplement au moment de la dégustation), afin de lui conférer ou de renforcer sa saveur, son arôme et sa couleur.  Tout comme la technique du salage, les condiments et les assaisonnements sont également utilisés pour conserver les aliments. Leurs usages potentiels peuvent être un allié précieux dans la cuisine. |
| **Bénéfices/Avantages** | Les techniques de salage et d'assaisonnement maintiennent les propriétés organoleptiques des aliments, et préservent leur goût, leur apparence et leur odeur, sans avoir recours à des additifs chimiques nocifs, ce qui se traduit par des avantages évidents pour la santé, lorsqu'ils sont utilisés en quantités adéquates. Elle précède également les processus de séchage, de fumage et de marinage.  Malgré les nouvelles techniques de conservation qui ont vu le jour plus récemment, certains aliments ont continué à résister au changement d'époque, notamment pour leur arôme et leur saveur uniques, comme la morue et plusieurs variétés de jambon, par exemple.  En général, l'assaisonnement peut être un moyen simple de réduire ou de remplacer le sel dans la cuisine, en ajoutant de nouveaux arômes aux préparations tout en favorisant la santé et la qualité de vie. L'utilisation régulière de ces produits entraîne une adaptation du palais et une modélisation conséquente du cerveau, créant ainsi la saine habitude de réduire le sel, voire de le rejeter.  Une option particulièrement saine pour maximiser les épices et les assaisonnements consisterait à préparer des bouillons et des sauces (avec des légumes, de la viande ou du poisson), et à utiliser les parties les moins nobles des produits alimentaires (peau, os, tiges) pour rehausser la saveur, en conservant une concentration de nutriments avec de faibles niveaux de sel. Ces gestes simples permettent de gagner du temps, de mieux gérer la cuisine et constituent également un excellent moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire.  Aujourd'hui, les consommateurs peuvent facilement cultiver des herbes aromatiques à la maison et encourager les plus jeunes à apprécier et respecter la nature, tout en suivant un régime alimentaire plus sain. |
| **Produits représentatifs** | Salaison : hareng, anchois, morue, jambon, viande et fromage, charcuterie en général, saucisses.  Épicerie et assaisonnement : huile d'olive, vinaigre, citron, oignon, ail, sel, herbes aromatiques (laurier, persil/coriandre, menthe, gingembre, citronnelle, paprika, cumin, basilic, origan, poivrons, piments choriceros, piment, thym, romarin, lavande, noix de muscade, vanille, fleur d'anis, kéfir, et bien d'autres). |
| **Risques associés** | L'un des facteurs qui influencent le développement des bactéries est le liquide présent dans les aliments, à savoir l'eau, utilisée par les micro-organismes pour leur croissance. Le sel, lorsqu'il est appliqué à des concentrations élevées, pénètre dans les aliments et fait sortir ce liquide par un processus de déshydratation, empêchant le développement des micro-organismes et favorisant la conservation des aliments. Cependant, il ne faut pas oublier que les aliments secs et salés se détériorent également ; il est donc nécessaire d'utiliser des emballages et des espaces de stockage adaptés à chaque produit (par exemple, éviter l'humidité, stocker dans des endroits frais, à l'abri de la lumière et avec une ventilation adéquate).  Pour obtenir de bons résultats avec la technique de salage, il faut tenir compte d'indicateurs tels que la composition de la saumure, la forme ou l'épaisseur de l'aliment, le temps d'immersion dans la saumure humide et le rapport entre le volume de la saumure et le poids de l'aliment, car ils affectent la diffusion du sel à l'intérieur de l'aliment.  À des fins domestiques, nous devons utiliser du sel de bonne qualité, si possible sans impuretés, pour éviter que certains contaminants minéraux n'accélèrent le rancissement oxydatif et ne réduisent la durabilité du produit.  Le sel est notre principale source d'apport en sodium, présent dans une grande variété d'aliments, notamment les aliments transformés. Dépasser les limites du sel peut provoquer plusieurs et graves problèmes de santé, comme l'hypertension artérielle. Il convient donc de le consommer avec modération. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Portugal |
| **Partner conjoint** | UA |
| **Lire la suite** | <https://www.finecooking.com/article/the-science-of-salt>  <https://preserveandpickle.com/salt-preserve-food/>  <https://www.studential.com/university/student-cooking/herbs-and-spices> |