**GRIGLIA DI PRESENTAZIONE**

| **Modulo** | Modulo 3 |
| --- | --- |
| **Titolo** | UNITÀ 3: Salare e Condire |
| **Parole chiave** | Sale, spezie, condimento, erbe, brodo, salsa |
| **Argomento /Area** | |  | 1: Informazioni generali su cibi salutari e a basso impatto ambientale | | --- | --- | |  | 2: Prodotti e varietà locali e tipici (Base e Avanzato) | | X | 3: Tecniche tradizionali di conservazione | |  | 4: Tecniche di elaborazione/consumo basate sulla Piramide Alimentare | |  | 5: Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio culturale | |
| **Livello** | Base |
| **Descrizione** | **SALARE, SPEZIARE E CONDIRE**  **La salatura** è un processo usato nella conservazione degli alimenti. Questa tecnica, conosciuta anche come “salamoia”, e può essere secca o umida.  La salatura a secco consiste nell'aggiunta di sale agli alimenti, una sostanza che ha la capacità di assorbire l'umidità e ridurre il contenuto di acqua o altri liquidi in un prodotto, mantenendone la morbidezza e la qualità e migliorandone l'aroma e il sapore. Essa si applica a prodotti destinati ad essere finiti. La salamoia umida ha lo scopo di conservare e migliorare il sapore degli alimenti.  La penetrazione del sale e la fuoriuscita di acqua dal cibo è chiamata “processo osmotico”. Questo processo si ferma quando si raggiunge un equilibrio tra l'ambiente esterno (sale) e quello interno (cibo). In condizioni di conservazione corrette, è possibile ottenere un prodotto  stabile dal punto di vista microbiologico e biochimico, aumentandone la durata e preservandone le caratteristiche nutrizionali. Il sale e altre sostanze sono utilizzate negli alimenti in scatola e conservati per aumentarne la durata.  La salatura è abbastanza antica e tradizionale in diverse culture. I Romani, per esempio, conservavano pesce, olive, gamberi e formaggio con questa tecnica. Era anche molto usata per conservare la carne in tempo di guerra, o anche apprezzata come moneta di scambio (l'"oro bianco"). Attualmente, questa tecnica è ancora applicata per conservare diversi alimenti, come acciughe, aringhe, merluzzo, carne, salsicce, prodotti affumicati, formaggio, tra gli altri.  **Le spezie** sono sostanze individuali che aggiungono il proprio sapore al cibo (es. cannella, curry). Un condimento è anche una sostanza individuale (es. sale, pepe) o una miscela di diversi ingredienti (es. curry, senape), che migliora il sapore di un cibo. Anche il formaggio è considerato un condimento in alcuni paesi europei.  **Il condimento** può consistere in un singolo condimento (es. sale, pepe) o in un insieme di condimenti come erbe, spezie, oli, oli e aceti semplici o aromatizzati, e bevande alcoliche, che vengono aggiunti a un cibo (prima, durante o dopo la sua preparazione/cottura o anche solo al momento della degustazione), al fine di conferirgli o migliorarne il sapore, l'aroma e il colore.  Similmente alla tecnica di salatura, anche i condimenti e gli aromi sono usati per conservare il cibo. I loro potenziali usi possono essere un prezioso alleato in cucina. |
| **Benefici** | Le tecniche di salatura e stagionatura mantengono le proprietà organolettiche del cibo e ne preservano il gusto, l'aspetto e l'odore, senza bisogno di additivi chimici dannosi, con evidenti benefici per la salute, se usati in quantità adeguate. Inoltre, precede i processi di essiccazione, affumicatura e marinatura.  Nonostante le nuove tecniche di conservazione che sono emerse più recentemente, ci sono alcuni alimenti che hanno continuato a resistere al cambiamento dei tempi, soprattutto per le loro caratteristiche uniche di aroma e sapore, come il merluzzo, e diverse varietà di prosciutto, per esempio.  In generale, i condimenti possono essere un modo semplice per ridurre o sostituire il sale in cucina, aggiungendo nuovi aromi alle preparazioni e promuovendo la salute e la qualità della vita. L'uso regolare di questi prodotti si traduce in un adattamento del palato e in un conseguente modellamento del cervello, creando la sana abitudine di ridurre il sale o addirittura di abbandonarlo.  Un'opzione particolarmente salutare per massimizzare le spezie e i condimenti sarebbe preparare brodi e salse (con verdure, carne o pesce), e utilizzare le parti meno nobili dei prodotti alimentari (pelle, ossa, gambi) per esaltare il sapore, mantenendo una concentrazione di nutrienti con bassi livelli di sale. Queste semplici procedure migliorano il tempo e la gestione della cucina e sono anche un ottimo modo per combattere lo spreco alimentare.  Oggi, i consumatori possono facilmente coltivare le erbe aromatiche in casa e incoraggiare i più giovani ad apprezzare e rispettare la natura, pur seguendo una dieta più sana. |
| **Prodotti rappresentativi** | Salatura: aringhe, acciughe, merluzzo, prosciutto, carne e formaggio, salumi in generale, salsicce.  Spezie e condimenti: olio d'oliva, aceto, limone, cipolla, aglio, sale, erbe aromatiche (alloro, prezzemolo/coriandolo, menta, zenzero, citronella, paprika, cumino, basilico, origano, peperoni, peperoni rossi “choricero”, peperoncino, timo, rosmarino, lavanda, noce moscata, vaniglia, fiori di anice, kefir, e molti altri). |
| **Rischi** | Uno dei fattori che influenzano lo sviluppo dei batteri è il liquido presente negli alimenti, cioè l'acqua, utilizzata dai microrganismi per la loro crescita. Il sale, se applicato in alte concentrazioni, penetra negli alimenti e spinge questo liquido fuori attraverso un processo di disidratazione, ostacolando lo sviluppo dei microrganismi e favorendo la conservazione degli alimenti. Tuttavia, non dobbiamo dimenticare che anche gli alimenti secchi e salati si deteriorano; pertanto, è necessario utilizzare un imballaggio appropriato e uno spazio di conservazione adatto ad ogni prodotto (per esempio, evitare l'umidità, conservare in luoghi freschi, al riparo dalla luce e con un'adeguata ventilazione).  Per ottenere buoni risultati con la tecnica della salatura, bisogna considerare indicatori come la composizione della salamoia, la forma o lo spessore dell'alimento, il tempo di immersione nella salamoia umida e il rapporto tra il volume della salamoia e il peso dell'alimento, poiché influiranno sulla diffusione del sale all'interno dell'alimento.  Per scopi domestici, dovremmo usare sale di buona qualità, se possibile senza impurità, per evitare che alcuni contaminanti minerali accelerino l'irrancidimento ossidativo e riducano la durata del prodotto.  Il sale è la nostra principale fonte di assunzione di sodio, presente in un'enorme varietà di alimenti, specialmente quelli trasformati. L’abuso di sale nel cibo può causare diversi problemi di salute, come la pressione alta. Pertanto, dovrebbe essere consumato con moderazione. |
| **Lingua** | Italiano |
| **Paese** | Portogallo |
| **Partner responsabile** | UA |
| **Ulteriori referenze** | Acciughe sotto sale:  <https://www.youtube.com/watch?v=8aTVc99c1OQ>  Salamoia alla bolognese:  <https://www.youtube.com/watch?v=8aTVc99c1OQ>  Sale – rischi e benefici  <https://www.melarossa.it/nutrizione/alimenti/sale/> |