

IL SALE

EDUCAZIONE
ALIMENTARE
IN PILLOLE

sodexo*



Perché è importante il sale

Il **SALE** è un **elemento naturale** prezioso, oltre che un **minerale essenziale** per il nostro **organismo**.

È **fondamentale** per numerosi **meccanismi** fisiologici **vitali**, come la **trasmissione** degli **impulsi nervosi** e la **regolazione** della **pressione**.

Non tutti i sali hanno la stessa **composizione chimica**, per questo il risultato **varia**: sia nel **colore**, ma anche in elementi come la **trasparenza** e il **sapore**.



L'origine del Sale

Inoltre può essere di **origine marina (sale marino)**, cioè prodotto attraverso l'evaporazione delle acque oceaniche, oppure **terrestre**, cioè ricavato dai giacimenti: in questo caso, si chiama **salgemma**.

Da sempre apprezzato in cucina (**cloruro di sodio**) per la sua capacità di **insaporire** e **conservare il cibo**, è bene prestare attenzione a non abusarne: l'**uso eccessivo** di sale potrebbe essere un fattore di rischio per alcune **patologie**.



CURIOSANDO nella Storia

Da sempre, il SALE ha giocato un ruolo fondamentale nell'alimentazione, nell'economia e nella vita religiosa di molti popoli antichi.

sodexo*



IL SALE NEL COMMERCIO: I ROMANI

La via ***Salaria***, una tra le più antiche strade consolari romane, collegava **Roma** con **Castrum Truentinum**, l'odierna città di Porto d'Ascoli, sulla costa adriatica.

Il nome stesso indica lo **scopo** per il quale venne tracciata: agevolare il **trasporto** del **sale** e quindi il **suo commercio**.

E' possibile ancora percorrerla, anche in automobile: oggi è la moderna **strada statale 4**



IL SALE NELL'ALIMENTAZIONE: I GRECI



Nell'antichità gli **alimenti** venivano **conservati** non solo mediante le procedure dell'**essiccazione** e dell'**affumicatura**, ma anche utilizzando il **sale**.

In Grecia, il **pesce conservato** con il metodo della **salagione** veniva chiamato ***tarichos***.

Questo alimento, privato della testa e delle viscere, veniva **salato** o conservato in **salamoia**, con **spezie** ed **erbe aromatiche**, all'interno di grandi recipienti lasciati al sole per diversi giorni. Dalla **macerazione** del pesce si otteneva, così, una **salsa** dal gusto intenso con cui condire i cibi.

IL SALE NELLA VITA RELIGIOSA: *GLI EGIZI*

Quando si parla di **mummie**, il nostro pensiero non può che volare a ritroso verso l'**antico Egitto**, con i suoi faraoni, le sue immense piramidi.

Gli Egizi furono pionieri e maestri nell'arte di preservare i corpi dei defunti, attraverso la tecnica della **mummificazione**.

Questo complesso rituale richiedeva anche l'utilizzo del **natron**, una tipologia di sale presente in natura, che aveva la funzione di **disidratare il corpo**, prima del suo completo **bendaggio** con strisce di tela di lino.



Grazie

