

SELS AROMATISÉS

Lavande - Origan - Paprika - Cumin

Le sel dans l'Histoire

On ne peut pas parler des sels aromatisés sans s'arrêter un instant sur l'histoire du sel et ses procédés de fabrication, car **toute l'histoire de l'humanité**, sur tous les continents, se trouve jalonnée de repères qui témoignent de **l'importance du sel** au point que des civilisations entières se sont développées par et autour du commerce du sel.



Bien qu'il soit difficile de dater précisément les premières utilisations du sel par l'homme, des indices démontrent qu'il a été utilisé dès le **néolithique**, il y a 7500 ans environ, lorsque les **chasseurs-cueilleurs se sédentarisent** et découvrent l'agriculture et l'élevage. Avec, notamment, la nécessité de conserver leurs aliments et la production du lait (l'apport de sel favorise la lactation), le sel va devoir être « fabriqué » en grande quantité .

A Rome, les centurions percevaient une allocation en sel, nommée « **salarium** » (qui serait à l'origine du mot « salaire »), les Mongols utilisaient des pièces de monnaie qui étaient des **galettes de sel**, des impôts et des taxes ont été instaurés par les Etats pour percevoir des revenus, dont l'un des plus connus en France, au Moyen-âge, fût la « **gabelle** ». En effet, en 1350, le sel devient un monopole royal. Il est entreposé dans des greniers à sel où la population l'achète taxé et en toute petite quantité.

Dans **les grandes religions monothéistes**, le sel est souvent associé à la lutte contre les esprits, les démons, les diables et il est encore, de nos jours, l'objet central de nombreux **rites** et **rituels magiques**.



Pour aller plus loin : <https://www.chapoetcie.com/content/9-histoire-du-sel>

Quelques usages du sel

Élément **indispensable à notre organisme**, notre métabolisme a besoin de sel pour se maintenir en équilibre - on parle de la *pression osmotique* -. Le métabolisme fonctionne grâce à des « pompes ioniques » qui permettent la circulation du sodium et du potassium dans le corps. Ce sont ces « pompes » qui permettent, notamment, la communication inter-cellulaire, à l'intérieur des

neurones. C'est donc toute l'activité nerveuse et cérébrale de notre corps qui a besoin de sel, mais également tout l'équilibre hydrique de notre organisme qui repose sur le sel.

Si l'alimentation est vraisemblablement le premier usage recensé du sel pour l'homme (production laitière, confection de fromages, conservation des aliments), **la médecine et la pharmacopée** l'utilisent depuis la plus haute Antiquité. Sous forme d'eau salée, associé au miel, au vinaigre, à la farine, il est bu, utilisé en gargarisme ou appliqué en cataplasme pour traiter les gencives, les dents, des blessures ou des brûlures et on utilise encore aujourd'hui le sel pour le soin des grands brûlés.

De nos jours, le sel est employé dans **de très nombreux secteurs industriels**, comme la construction des routes, pour le salage des chaussées, la fabrication d'explosifs, de plastiques, de solvants, de textiles artificiels, de teinture, de pâte à papier, de verre, de détergents, d'engrais et de nombreux autres produits chimiques.

Et hélas... il entre, **en excès**, dans la composition de **la majorité des produits de l'industrie alimentaire** et par ce biais il est la cause de très nombreuses maladies et troubles liés à la consommation excessive de sel (par ex: hypertension...).

Procédés de production

Produit naturel par excellence, le sel est toujours d'**origine marine**. Il est principalement produit selon deux procédés : l'évaporation et l'extraction.

L'évaporation - le sel de mer : produit dans des **salines** ou les **marais salants**, par évaporation de l'eau de mer, on utilise traditionnellement des bassins peu profonds, chauffés par la lumière du soleil. Le sel obtenu par ce procédé s'appelait autrefois « le sel de compartiment » et s'appelle aujourd'hui le plus souvent « sel de mer ».

L'extraction - le sel gemme : le « sel gemme » est un dépôt de minerai contenant une grosse concentration de sel comestible, constitué par l'évaporation ancienne de lacs ou de mers intérieures. On appelle ce type de dépôts : **évaporite** ou **roche saline**. Ces dépôts (**mines de sel**) sont exploités par extraction ou par injection d'eau : l'eau dissout le sel et produit une solution nommée « saumure » qui est ensuite pompée à la surface et le sel est alors récolté après évaporation ou chauffage.

Le sel de mer, sel de table, sel de cuisine (appellations françaises du sel comestible) peut être ensuite **raffiné** ou non et **enrichi en iode et en fluor (sel raffiné)**, car le sel naturel (fleur de sel, sel de Guérandes, etc...) en contient peu. Le procédé de raffinement est un procédé chimique.

Propriétés et vertus du sel

Pour la conservation des aliments : il **absorbe l'eau** et inhibe le développement des bactéries.

En usage médicinal : il est **cicatrisant, antiseptique** et **anti-inflammatoire** gingival.

A la maison : il **absorbe l'humidité** d'une pièce, il **repousse les fourmis**, associé au vinaigre il permet de **détartre, dérouiller**, etc...

En cuisine : sa saveur permet de **diminuer l'amertume** et le **sucré**, de **modérer l'acidité** et **intensifie la perception des saveurs** de certains aliments naturellement fades.

ET NOS SELS AROMATISÉS ALORS ?

On ne trouve quasiment aucune évocation des sels aromatisés dans l'histoire. On en trouve une trace dans l'histoire danoise qui raconte que le « sel fumé » aurait été découvert par les Vikings qui éteignaient leurs feux de camp avec de l'eau de mer qui en s'évaporant laissait du sel marin. Les petits cristaux étaient alors récoltés et utilisés pour l'assaisonnement.

RECETTE

Rien de plus facile ! Du sel, des épices, des herbes, fleurs comestibles, aromates et le tour est joué ! Il suffit de laisser faire son imagination et de se fier à son odorat.

On peut utiliser au choix : sel de mer ou sel raffiné, en poudre ou en cristaux.

Proportions moyennes : 1/3 plante - 2/3 sel - pour un mélange très aromatique.

Plantes/épices : Toutes les plantes aromatiques, fleurs comestibles et odorantes et toutes les épices sont possibles selon vos goûts.

Sel à l'origan - parfait pour les pâtes, les pizza, les salades

Sel de lavande - à découvrir sur les viandes blanches

Sel de fenouil - un must pour les poissons

Sel de céleri - idéal pour les soupes froides de l'été

Mais aussi, sel au paprika, au cumin, au piment d'Espelette, au gingembre, à la menthe, etc...

ASTUCES

1. pour un usage rapide, fait à la minute, mixer sel et plante dans un moulin à café, les arômes seront plus denses.
2. le sel de mer qui contient encore de l'humidité, sera plus parfumé que le sel raffiné en poudre.