

Sal na dose certa, se for marinho e artesanal

Técnicos dizem que o sal pode ser consumido, mas só se for marinho e artesanal. Não deve ser usado sal industrial

João Peixinho

« Para responder à pergunta que serve de base ao tema do workshop realizado ontem no refeitório da Universidade de Aveiro, "Sal - Um inimigo a abater ou um produto a conhecer?", Polybio Serra e Silva, presidente da delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, disse que "o sal nunca poderá ser um inimigo a abater, porque é útil e será um produto a conhecer". Disse ainda que o sal marinho artesanal, o que interessa à produção das marinhas de Aveiro, não será de "excluir", mas nota-se um cuidado extremo na indicação das quantidades a usar.

O workshop de ontem está inserido no projecto europeu Ecosal Atlantis e reuniu especialistas de referência nas áreas da gastronomia, medicina, nutricao e química alimentar. A Universidade de Aveiro é parceira deste projecto e foi a responsável pela acção "Desenvolvimento de Workshops", inserida na actividade "Desenvolvimento Territorial Sustentável".

Tratou-se de um workshop para fomentar a utilização do sal marinho, que Aveiro produz nas marinhas, artesanalmente, com um programa dirigido a um público constituído pelos sectores da nutrição, alimentação, restauração e hotelaria. Assistiu-se ainda a uma mostra de sais marinhos de vários países e à preparação de uma refeição pelo gastrónomo e chef Gil Edgar:



BENEFÍCIOS DO SAL artesanal estiveram ontem em debate

O workshop pretendeu contrariar a ideia do sal ser "actualmente, indiferencialmente associado a malefícios ao organismo, como a hipertensão, problemas cardiovasculares, entre outros, sendo recorrentes as campanhas de promoção da saúde pública direccionadas numa perspectiva "anti-sal", disse Polybio Serra e Silva, acrescentando que não é "100 por cento anti-sal" porque o corpo humano até tem "necessidade de sal", mas coloca de parte, em absoluto, o consumo de sal industrial "Deve ser vetado", disse.

Em concreto sobre os hábitos alimentares dos portugueses, que comem muito pão e sopa, esclarece que "dois pratos de sopa já têm a quantidade limite de sal para um dia". Sobre o pão, "tem de ser insonso". Aconselha a comer "com pouco sal" e deve ser sal marinho, "sem abusar" e alerta que "muito faz muito mal". Se o consumo for regular e elevado será uma causa do aumento da tensão arterial.

Na altura de atrair uma pitada

Quando colocar sal na refeição pense duas vezes e coloque ape-

nas o necessário, por uma questão de saúde. A hipertensão pode resultar do abuso do sal e há o risco de acidente vascular cerebral (AVC), designadamente.

Quanto ao sal de Aveiro, os cristais estão dentro dos valores estabelecidos em portaria, que indica um mínimo de 94 por cento de Cloreto de Sódio. Outras indicações referem que de deve ser limpo branco, brilhante, com sabor e aroma característico de Aveiro, neste caso, a violeta, segundo Manuel Coimbra, do Departamento de Química.1