Solenie od A po Z, Akú soľ používať a čím všetkým presolené jedlá zachrániť? :)

Hovorí sa, že varenie je svojím spôsobom ako alchýmia. Môžete mať základný recept, no tú pravú neopakovateľnú chuť mu pridáte až vlastnou kreativitou. Nech už ste pri sporáku strávili desiatky či stovky hodín, aj vám sa už určite stalo, že ste množstvo soli neodhadli a výsledok vám nebol veľmi po chuti. Prinášame vám preto niekoľko tipov, ako pri kuchtení správne soliť a dochucovať, akú soľ používať a ako si poradiť pri jednotlivých druhoch jedál, ktoré ste nechtiac presolili.

Nie je soľ ako soľ

Vzácnosť soli si uvedomovali aj naši predkovia, ktorí ju v dobách dávno minulých používali **ako platidlo**. Išlo o soľné prúty, ktoré po čase sčerneli a dali sa jednoducho nalámať na menšie kúsky. S príchodom peňazí však cena soli klesla a táto komodita sa vnímala už len ako pochutina, ktorá dotvárala jedlá. Tento biely poklad zostal nevyhnutnou zložkou jedálneho lístka pre správne fungovanie organizmu. **Soľ je totiž nezastupiteľná pri hospodárení s vodou a pri metabolických procesoch v tele.** Ak to s ňou ale preženieme, koledujeme si o **vysoký krvný tlak a s ním spojené srdcovocievne ochorenia.** Podľa čoho teda soľ v obchode vyberať?

Dôležitý je pôvod soli

Ak si kuchynskú soľ rozmeníme na drobné, dostaneme zlúčeninu, ktorá obsahuje atómy sodíka (Na) a chlóru (Cl). Čím vyššia koncentrácia chloridu sodného (NaCl) sa vo výrobku nachádza, tým je po chemickej stránke čistejší. Spomedzi tých, ktoré nájdeme na pultoch našich predajní, rozlišujeme:

- **morskú soľ** – považuje sa za jednu z najzdravších, nakoľko vzniká odparovaním morskej vody a obsahuje množstvo minerálnych látok. Aj tu však vzniká jedno veľké ALE. Veľmi záleží na tom, z ktorých končín sa táto voda získava. Tak ako ovzdušie, aj moria podliehajú značnému znečisteniu,
- **varená soľ** – vyrába sa v procese varenia soľanky z prírodných ložísk. Na tomto princípe pracoval aj solivar v Prešove, ktorý svojho času patril k soľným gigantom. Soľ z tejto jedinečnej technológie totiž predstavovala čistotu až 99,5% NaCl,
- **kamenná soľ** – získava sa ťažením z prírodných ložísk v soľných baniach,
- **jódovaná soľ** – ide o chlorid sodný s prímesou jódových zlúčenín.

Niektorým kuchárom a gazdinkám na výbere soli až tak veľmi nezáleží, iní zas nedajú dopustiť na morskú soľ. Za skutočný klenot sa však v tomto smere považuje himalájska soľ, ktorá pochádza zo soľných baní na severe Pakistanu. Tamojšie ložiská sa formovali milióny rokov a zatiaľ neboli nijako znečistené. Ide však o pomerne nákladnú záležitosť – kilo soli odľahčí vašu peňaženku o viac než päť eur.

Ako pri varení správne soliť?

S kúpou nového vrecka soli vždy trošičku ochutnajte, aby ste vedeli posúdiť, na koľko je výrazná. Opatrnosti však nikdy nie je dosť, a preto postupujte nasledovne:

- **vyberte si, či budete soliť alebo dochucovať** vegetou – nikdy nepoužívajte oba spôsoby naraz, nakoľko dochucovadlo už soľ obsahuje,
- **zásadne soľte na viackrát** – ak podľa receptu máte pridať lyžičku soli, najskôr pridajte polovicu, zamiešajte, ochutnajte a potom prípadne dosoľte,
- **pri varení nikdy nepoužívajte soľničku** – rôzne soľničky majú rôzne veľké dierky a množstvo pridanej soli sa veľmi ťažko odhaduje, to isté do veľkej miery platí aj o lyžičke,
- **spoliehajte sa na vlastné prsty** – vezmite soľ medzi prsty a pridávajte po štipkách,
- **používajte bylinky** – tie jedlu dodajú skvelú chuť a arómu aj bez výrazného solenia. Ak si bylinky v jedle neželáte, stačí ich dať do uzatvárateľného „vajíčka“, aké používate na lúhovanie sypaného čaju. Nechajte v pokrme vyvariť a potom jednoducho vyberte.

Presolené jedlo nemusí byť katastrofou

Nedali ste pozor a odsypalo sa vám do jedla priveľa soli? Nezúfajte a vyskúšajte jeden z overených trikov, ktoré používali aj naše staré mamy:

- **uvarte dvojnásobok** – niekedy je presolené jedlo príliš komplikované a zaberie len nová várka uvarená bez soli. Obidve jedlá (presolené aj neslané) dôkladne premiešajte a dochuťte,
- **pridajte vodu** – krajné riešenie, po ktorom budete musieť nanovo všetko dochutiť. Navyše sa vám môže stať,

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

že pôvodná chuť vareného pokrmu nebude taká výrazná,
- **povarte v jedle jeden až dva zemiaky** – a potom ich jednoducho vyberte. Rovnakú službu by mala urobiť aj mrkva či kôrka chleba,
- **na presolenú polievku** – okrem vyššie spomínaných ingrediencií môžete použiť aj kocku cukru. Ponorte ju do polievky a hneď, ako sa začne rozpúšťať, ju vyberte. Toto môžete vyskúšať aj viackrát,
- **na presolenú omáčku** – takisto použite zemiak, ale ten nahrubo nastrúhajte, povarte a pred servírovaním vyberte. V závislosti od druhu omáčky ju môžete zjemniť aj trochou smotany alebo lyžicou medu,
- **presolené mäso ešte pred tepelnou úpravou** – nechajte hodinu až dve odležať v čerstvom mlieku.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

· **http://plnielanu.zoznam.sk/c/2175/solenie-od-a-po-z-aku-sol-pouzivat-a-cim-vsetkym-presolene-jedla-zachranit.**

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania