

# OSOLĀ•ME PODLE FLORENTĀ•NY

NedĀ•le, 08 listopad 2015

Nemáte nĀ•kdy pocit, Ā•e by se ve &scaron;kole mĀ•lo uĀ•it, jak sprĀ•vnĀ• pouĀ•Ā•vat sĀ•l? SĀ•l je nejĀ•astĀ•ji pouĀ•Ā•vanĀ• ale pĀ•mesto se nikde nepĀ•e, jak ji vlastnĀ• sprĀ•vnĀ• pĀ•mĀ•dĀ•vat do jĀ•dla. Ā•Ā•dnĀ• kuchaĀ•m skĀ• kniha nezaĀ•inĀ• nĀ•vodem jak solit. Jakmile není jĀ•dlo sprĀ•vnĀ• osolené, pĀ•sobĀ• fĀ•dnĀ•. TĀ•Ā•ko se to potom dohĀ•nĀ• koĀ•m enĀ•m nebo bylinkar. JenomĀ•e nĀ•které recepty neuvĀ•dĀ• pĀ•mesné množstvĀ• soli a nechĀ•vĀ•jĀ• nás, abychom si to nĀ•jak vyĀ•me&scaron;ili sami.

V kuchyni je otázka jak solit jedna z tĀ•ch nejdĀ•leĀ•itĀ•j&scaron;ích. Dere se ke slovu pĀ•mi kaĀ•dĀ•m vaĀ•m enĀ•. Ko potĀ•m eba na kilo masa? Kdy se sĀ•l pĀ•mĀ•dĀ•vat? SolĀ• se pĀ•medem, nebo aĀ• ke konci vaĀ•m enĀ•? ProĀ• je ve v&scaron;ech re nakonec napsĀ•no dosolte podle chuti a proĀ• je tak tĀ•Ā•ké trefit tu sprĀ•vnou chuĀ•? Ā•easto od svĀ•ch Ā•tenĀ•m Ā• slĀ•chĀ•vĀ• Ā•e jejich jĀ•dlo nemá Ā•Ā•dnou poĀ•mĀ•dnou chuĀ•. Ā•e by ho nazvali slovem fĀ•dnĀ•. Ā•e se trĀ•pĀ• s dochucenĀ•m a Ā•e kvĀ•li tomu Ā•elĀ• kritice svĀ•ch blĀ•zkĀ•ch. Ā•e je jĀ•dlo buĀ• nedosolené nebo pĀ•mesolené, ale nikdy to není ono.

ZatĀ•mco koĀ•m enĀ• a bylinky pĀ•mĀ•dĀ•vĀ•jĀ• do jĀ•dla novou chuĀ•, sĀ•l mĀ• za úkol pouze posĀ•lit chuĀ• jinĀ•ch surovin. V kaĀ•dĀ•m poĀ•mĀ•dnĀ•m jĀ•dle se slu&scaron;Ā•, aby se její chuĀ• spojila s ostatnĀ•mi chutĀ•mi. JinĀ•mi slovy, aby slanost sama o sobĀ• nijak nevyĀ•nĀ•vala, ale byla pĀ•mĀ•rozenou souĀ•Ā•stĀ• jĀ•dla. Jak solit a trefit to

A tak tu ode mĀ• máte kompletnĀ•ho prĀ•vodce solĀ• do va&scaron;Ā• kuchynĀ•. UkĀ•Ā•u vĀ•m: Ā•im solitkolik solitkdy solit. ZaĀ•nu tĀ•m, Ā•e vĀ•m vysvĀ•tlĀ•m, proĀ• je rozdĀ•l mezi rĀ•znĀ•mi druhy soli, nauĀ•im vĀ•s tĀ•mto druhĀ•m rozumĀ•t a nakon vĀ•s nauĀ•im pouĀ•Ā•vat sĀ•l bĀ•hem vaĀ•m enĀ• a k dochucenĀ•. Ā•im solit: druhy soli

Po chemické stránce sĀ•l vĀ•dycky bude jen chlorid sodnĀ•. Je jedno, zda se bude jednat o moĀ•m skou sĀ•l nebo sĀ•l kamennou z hlubinnĀ•ch dolĀ•, zda bude mít formu velkĀ•ch krystalĀ• nebo jemnĀ•ch lupĀ•nkĀ•. VĀ•dycky to bude jen chlorid sodnĀ•. Tak proĀ• je s tĀ•m takovĀ• vĀ•da? Na&scaron;e chuĀ•ovĀ• buĀ•ky rozpoznĀ•jĀ• tvar solnĀ•ch krystalĀ• a reagujĀ• na rychlost, s jakou se na jazyku rozpou&scaron;tĀ•jĀ•. KdyĀ• mĀ• sĀ•l jinĀ• tvar a jinou hrubost, bude nĀ•m pĀ•mĀ•padat jinak slaná. TakĀ•e to jedĀ•nĀ•, na Ā•em v kuchyni zĀ•eĀ•Ā•, je podoba soli. TĀ•ch je hned nĀ•kolik, ale pokud to s vaĀ•m enĀ•m myslĀ•te vĀ•Ā•nĀ•, mĀ•li byste se vyznat.

KuchyĀ•skĀ• sĀ•l Tohle je ta nejznĀ•mĀ•j&scaron;Ā• sĀ•l, kterou najdete v kaĀ•dĀ•m slĀ•nce na kaĀ•dĀ•m stole. Kdyb se na ni podĀ•vali hodnĀ• blĀ•zka, vidĀ•li byste, Ā•e mĀ• tvar pravidelnĀ•ch krychlĀ•ek. Pokud ji nesypete do polĀ•vky, ale tĀ•m eba maso, mĀ•Ā•e se zdĀ•t, Ā•e po nĀ•m tyhle krystalky skĀ•Ā• a odrĀ•ejĀ• se v&scaron;emi smĀ•ry. Její jedinou rolĀ• v kuchyni je pĀ•mĀ•dat do jĀ•dla slanost, nic jinĀ•ho. NemĀ• Ā•Ā•dnou jinou chuĀ•ovou dimenzi a Ā•Ā•dnĀ• jinĀ• poslĀ•nĀ•. Pokud si jdete do obchodu pro tuhle sĀ•l, na 99 % balenĀ• najdete nĀ•pis, Ā•e se jednĀ• o jodidovanou sĀ•l. JinĀ•mi slovy, kuchyĀ•skĀ• sĀ•l se umĀ•le obohacuje jodem. Z lĀ•kaĀ•m skĀ•ho hlediska mĀ• doplnĀ•nĀ• jodu velké opodstatnĀ•nĀ•. JakoĀ•to obyvatelĀ• zemĀ•, která nemá pĀ•mĀ•mĀ• pĀ•mĀ•stĀ•p k moĀ•m Ā•i a moĀ•m skĀ•m rybĀ•m, jsme ochuzeni o pĀ•mĀ•rozenĀ• zdroj jodu. Nedostatek jodu vede ke &scaron;funkci &scaron;tĀ•nĀ• Ā•lĀ•zy a v extrĀ•mu aĀ• k po&scaron;kození mozku a naru&scaron;enĀ• du&scaron;evnĀ•ho vĀ•voje. SĀ•l je ideĀ•lnĀ• prostĀ•medek, jak dostat jod v pĀ•mĀ•mĀ•Ā•m enĀ•m množstvĀ• mezi v&scaron;echny obyvatele bez rozdĀ•lu. Ov&scaron;e kuchaĀ•m skĀ•ho hlediska mĀ• doplnĀ•nĀ• jodu velké minus. KdyĀ• takovou sĀ•l otevĀ•m e, hned ucĀ•tĀ•te, Ā•e je jodidovanĀ•.

LaboratornĀ•chemickĀ• nĀ•znak zĀ•pachu to snadno prozradĀ•. Pokud nevíte, o Ā•em mluvĀ•m, vĀ•m e doporuĀ•ju oĀ•ichat si dva vzorky soli, jeden jodidovanĀ•, druhĀ• ne. Dal&scaron;Ā• problĀ•m s jodidovanou solĀ• vznikĀ• pĀ•mi vy&scaron;&scaron;Ā•ch teplotĀ•ch, kdy jod zaĀ•inĀ• oxidovat. U tepelnĀ•ch ŀprav, kde teplota stoupĀ• nad 180 stupĀ•Ā•, se kvĀ•li tomu objevĀ• v jĀ•dle pĀ•chuĀ•. TakĀ•e se pouĀ•Ā•itĀ• jodidovanĀ• soli nehodĀ• na masa ke grilovĀ•nĀ•, bifteky a steaky, a vlastnĀ• ani na peĀ•enĀ• nebo smaĀ•enĀ• masa Ā•i zprudka peĀ•enou zeleninu. TotĀ•Ā• platĀ• pro pouĀ•Ā•itĀ• soli v chlebovĀ•m tĀ•stĀ•, protoĀ•echlĀ•b se, jak z peĀ•e pĀ•mi velmi vysokĀ•ch teplotĀ•ch klidnĀ• i pĀ•mes 200 stupĀ•Ā•. Abych to shrnula: k pouĀ•Ā•itĀ• za studena se vzhledem k p krystalĀ• takhle sĀ•l moc nehodĀ•, respektive nepĀ•mĀ•nĀ•&scaron;Ā• nic zajĀ•mavĀ•ho, a co se tĀ•kĀ• tepelnĀ•ch ŀprav, nechte si ji hlavnĀ• na polĀ•vku a do vody na vaĀ•m enĀ• tĀ•stovin nebo zeleninu, protoĀ•e zde teplota nepĀ•mesĀ•hne 100 stupĀ•Ā•. JestliĀ• chcete vyhnout jodidovanĀ• soli, protoĀ•e vĀ•m od teĀ• uĀ•Ā• nebude ani vonĀ•t, ani chutnat, rozhodnĀ• si nejdĀ•mĀ•iv zajistĀ•te jinĀ• pĀ•mĀ•rozenĀ• zdroj jodu. Jezte moĀ•m skĀ• rybi (a Ā•masy), pĀ•mĀ•padnĀ• sĀ•ry. VloĀ•kovĀ• sĀ•l VloĀ•kovĀ• sĀ•l mĀ• podobu pl vĀ•ek, tenouĀ•kĀ•ch, kĀ•m ehkĀ•ch, na okrajĀ• rozĀ•epĀ•m enĀ•ch. KdyĀ• je vezmete mezi prsty, snadno je rozdrolĀ•te. Tyhle lupĀ•nĀ• krásnĀ• drĀ•Ā• na mase. Na rozdĀ•l od krystalkĀ• soli neodsakujĀ•, ale pĀ•mĀ•lnou. NĀ•kteĀ•m Ā•i vĀ•robcĀ• tuhle sĀ•l vyrĀ•bĀ• tak, Ā•e kr

rozvĀ•lcujĀ• na placatĀ• vloĀ•ky. JinĀ• vĀ•robnĀ• metoda je zaloĀ•enĀ• na urĀ•itĀ•m druhu odpaĀ•m ovĀ•nĀ• moĀ•m skĀ• vody. V anglickĀ• kuchaĀ•m skĀ• literatuĀ•m e se Ā•asto oznaĀ•uje jako kosher sĀ•l a mĀ• to svou logiku. Kosher je slovo, které je velmi dĀ•leĀ•itĀ• p Ā•idovskou kuchynĀ•. AniĀ• bych zabĀ•hala do nĀ•boĀ•enskĀ•ch podrobnĀ•stĀ•, kosher kuchynĀ• vyĀ•aduje urĀ•itĀ• zpĀ•sob pĀ•mĀ•. A k tĀ•hle pĀ•mĀ•pĀ•vĀ• masa se hodĀ• sĀ•l, která k nĀ•mu dobĀ•m e pĀ•mĀ•lnĀ•. A jsme doma. V zĀ•padnĀ•m svĀ•tĀ• patĀ•m Ā•i kosher sĀ•l levĀ•m a bĀ•Ā•nĀ•m druhĀ•m soli. JenomĀ•e tam, kde je omezenĀ• nabĀ•dka, roste cena, takĀ•e u nĀ•s ji zatĀ•m seĀ•enete pods hĀ•Ā•m a podstatnĀ• drĀ•Ā•. Pokud budete mít cestu do zahraniĀ•Ā•i a budete mít moĀ•Ā•nost zajĀ•t si tam do obyĀ•ejnĀ•ho supermarketu s potravinami, urĀ•itĀ• se tam po nĀ• podĀ•vejte. NestojĀ• mnoho (pokud s nĀ• nepĀ•me&scaron;vihnete vĀ•hovĀ• limit svĀ•ho zavazadla a radosti udĀ•lĀ• hodnĀ•). VloĀ•kovĀ• sĀ•l obvykle neobsahuje dodanĀ• jod a lĀ•p pĀ•mĀ•lnĀ• k masu pĀ•med tepelnou ŀpravou, takĀ• hodĀ• v&scaron;ude tam, kde dochĀ•zĀ• k prudkĀ•mu opeĀ•enĀ•. Tedy kdyĀ• opĀ•kĀ•te kostky masa na gul&scaron;, restujete plĀ•tky masa pĀ•mĀ• ŀpravĀ• na pĀ•mĀ•rodnĀ• zpĀ•sob, opĀ•kĀ•te biftek, kdyĀ• peĀ•ete peĀ•eni nebo kdyĀ• dĀ•vĀ•te do trouby kuĀ•m StejnĀ• tak ji pouĀ•Ā•jte na zeleninovĀ• zĀ•klad do polĀ•vky, protoĀ•e i ten bude vĀ•raznĀ•j&scaron;Ā•, kdyĀ• zeleninu nejdĀ•mĀ•iv or

na tro&scaron;ce mĀ•sla, sĀ•dla nebo oleje. SpeciĀ•lnĀ• soli Sem patĀ•mĀ• v&scaron;echny dal&scaron;Ā• druhy soli, mĀ•nĀ• nebo vĀ•ce exotickĀ•. Jsou krásnĀ• a drahĀ•, obĀ•as i barevnĀ• kvĀ•li obsahu dal&scaron;Ā• minerĀ•lnĀ•ch lĀ•tek. HimalĀ•jskĀ• rĀ•Ā•ovĀ• sĀ•l napĀ•m Ā•klad obsahuje Ā•elezo, které jí dĀ•vĀ• typickĀ• zbarvenĀ•. HavajskĀ• Ā•ernĀ• sĀ•l obsahuje pĀ•mĀ•mĀ•si aktivnĀ•ho uhlĀ•. ProstĀ• jsou to soli, kterĀ•mi se mĀ•Ā•ete chtĀ•t pochlubit pĀ•med nĀ•v&scaron;tĀ•vou a kterĀ•ch si mĀ•t vybudovat celou vzĀ•cnou sbĀ•rku, neboĀ• se nekazĀ•. A krom toho je to vĀ•bornĀ• suvenĀ•r z cest po celĀ•m svĀ•tĀ•. Z tĀ•ch

fajnová jehlič a svatová proslulých druhů musím rozhodně zmínit ješaldonskou sůl, která pochází z anglického města Maldon a která se získává ručním sbíráním odpadní mořské vody. Spíneá vloží jedná tvarem o malé pyramidky, které mají spoustu dírek od vzduchových bublinek. Tahle sůl se sbírá pouze z hladiny solných jezírek a nádrží, kde vytváří náco jako solný kraloup, a pak se ješdosuje na slunci. I tomu pásobí sůl nadýchaná, je káhouká, a na jazyku se lehce rozplyne a zanechá dojem jemné slanosti, která máže nákomu páipadat nasládlá. Ve Francii se podobným způsobem vyrábí fleur de sel i soli květi.

Kouzlo těchto solí je v tom, že chutnají jinak díky páímám a díky svému tvaru, takže jim ho nesmíte vzít tím, že je používají se zásadně na hotové jídlo, které už leží na talíři, a používají se velmi štídmě. Mají pouze dodat vizuálně letmé slané posmrání na jazyku a občasné páekvapivé ašavak páijemné ašzakapnutí mezi zuby. Rozhodně po nich nemáete chtít, aby zajistili základní úroveň slanosti celého jídla a rozhodně je nebudete chtít sypat do vody na vašení brambor. Vešchno to jsou tak zvané dokončovací soli, a to bez výjimky. Kolik soli není láka jako láka

Sůl, jak vidíte, má mnoho podob. Díky tomu je jeden druh soli nadýchaný a jiný zase pákná kompaktní a stlačený. To ale znamená, že láka obyčejné kuchyňské soli bude vášit úplně jinak, než láka fleur de sel a ta zase jinak než kosher soli.

Když tedy v receptu najdete údaj 1 láka soli, máte výsostně právo se ptát, jakou sůl asi tak autor použil. Pokud je recept český, velmi pravděpodobně se bude jednat o běžnou kuchyňskou sůl. Ale co když recept pochází ze zahraničí dokonce mořná z rukou nějakého šefkuchaře? Pak nejspíš použil kosher sůl, takže když ji nevdám, zamítnete za běžnou kuchyňskou, bude vám jídlo páipadat značně páesolené. Mnohem spolehlivěji mnoho ství soli nikoli po lákách, ale po gramech. Pát gram jemné kuchyňské soli totiž osolí jídlo úplně stejně jako pát gram hrubé rážové himalájské soli a to zase stejně jako pát gram fleur de sel nebo jako pát gram hallstattské kamenné soli z nejstaršího evropského solného dolu. Ale každá z těchto solí bude na láce vypadat jako jinak velká hromádka. Pokud stojíte na začátku své kuchařské kariéry, není lepší rada, než se držet právě takových receptů, kde najdete množství soli v gramech, nikoli ve lákách. Teprve až si trochu zvyknete, jak asi vypadá 5 gramů vaš oblíbené soli a jak 1 gram, můžete se smíle svatit méně páesným receptům. Co když ale natrefíte který nutně potřebujete vyzkoušet, neb vás páepadla nepřekonatelná chuť, jenomže v seznamu surovin na pouze sůl bez jakéhokoli uvedení množství? Co když autor páedpokládal, že si se solí určitě nějak poradíte a nebudete klást trapné otázky stran jejího páesného množství? Existuje nějaké pravidlo, podle kterého by se dalo potřebně množství soli odhadnout? Samozřejmě, že ho pro vás mám. Tohle pravidlo vychází z faktu, že naše sliny obsahují 0,4 procenta soli. Cokoli bude obsahovat méně soli než naše sliny, bude nám páipadat chuťově mdlé. Abychom slanou chuť pocítili a vyhodnotili ji jako páijemnou, bude muset být obsah soli mezi 0,5 % až 1 %. To znamená že na 1 kg masa i s omáčkou budete chtít použít 5-10 g soli. Stejně tak na 1 kg polévky. Spočítejte si, kolik budou dohromady vášit všechny suroviny včetně vody, od toho pak vypočítejte, kolik soli bude potřeba. Začněte solit těmitě hranice a postupně můžete páidávat, až se s chutí dostanete tam, kam chcete. Kdy solit: na šasování záleží

Tohle je poslední položka mého solného elaborátu, ale to neznamená, že má nejníže existují nejraději dohady, kdy páidávat sůl do jídla, zda to má být hned ze začátku nebo raději až ke konci. Zda solit hned ze začátku třeba nevede ke koncentraci slané chuti a tedy i páesolenému jídlu, zda sůl nezpůsobí, že z masa vyteče všechna šťáva, zda solení až nakonec stačí, aby se sůl dobře spojila s jídlem. (Pozn. Nebudu věc šit nejraději slané nálevy, marinády na maso, koření smí se solí, do kterých nalijete pát masa den páedem, protože to má zase svoje pravidla.) Moje rada zní: Sůl páidaná ze začátku vašení se líp jídlem a zvýrazní jeho chuť. Sůl páidaná ke konci vašení vede páedevšim ke zvýšení celkové ú slanosti, ale už se nespojí s ostatními chutmi. Smím-li vám ješradit, dělejte to jako já. Solím po trošákách, a to s každou další páidanou surovinou do hrnce. Tak třeba guláš: Nakrájím si maso a hned ho smíchám s trochou soli, šekněme s polovinou množství, které si myslím, že bude potřeba na celé jídlo. Pak osolené maso postupně opeš na sádle nebo na oleji a vyjmu ho z hrnce. Na výpeku opeš nakrájenou cibuli a zase jí hned zpočátku lehce osolím, jen co se mi vejde mezi prsty. Vráťím maso, páidám kmín a papriku, ješkratišce promíchám a pak podliju vodou. Páivedu k varu a opát ochutnám, zda je tekutina tak akorát slaná, aby nebyla ani mdlá, ani páesolená. Obvykle ji musím v této fázi dosolit. A nakonec, když je maso škké, ššava zahušná, chuť doladná majoránkou a šesnekem, solím znovu, a to páesně podle závěrečné vašy receptu. dochuťte solí podle potřeby. Tahle potřeba je pak už jen opravdu malá a má jen vedlejší roli, nikoli roli hlavní.

## Odkud solit

Chcete ješjednu fintu nakonec, abyste si v kuchyni páipadali jako opravdový pán a vládce? Solte z výšky, nikoli z blízka. Když sůl chvíli padá vzduchem na maso nebo na zeleninu, krásně se rozptýlí a rozloží. Jakmile jí to nedopáete a budete sůl sypat těsně nad povrchem, takže se vaše prsty div nebudou dotýkat jídla, povede

místěm značným a místem zcela solí netknutým. Nedopusťte to. Chovejte se jako každá opravdová  
kuchařská televizní hvězda a zvedejte ruku před každou výměnou, aspoň do úrovně očí.  
Májte se krásně a solení zdar,

FLORENTÝNA