

SŮL NAD ZLATO - PODLE FLORENTĀNY

Čtvrtek, 19 květen 2016

V kuchyni je otázka jak solit jedna z těch nejdůležitějších. Dere se ke slovu pátým i když vám vaření. Kolik soli je potřeba na kilo masa? Kdy se sůl přidává? Solí se předem, nebo až ke konci vaření? Proč je ve většinou receptech nakonec napsáno dosolte podle chuti a proč je tak těžké trefit tu správnou chuť? Často od svých přátel slyším, že jejich jídlo nemá žádnou požadnou chuť. A by ho nazvali slovem fadní. A se trápí s dochucením a že kvůli tomu má kritice svých blízkých. A je jídlo buď nedosolené nebo přesosolené, ale nikdy to není ono...

Zatímco koření a bylinky přidávají do jídla novou chuť, sůl má za úkol pouze posílit chuť jiných surovin. V každém požadném jídle se sluší, aby se její chuť spojila s ostatními chutmi. Jinými slovy, aby slanost sama o sobě nijak nevyčnívala, ale byla přirozenou součástí jídla.

Jak solit a trefit to

A tak tu ode mě máte kompletního průvodce solí do vaší kuchyně. Ukážu vám:

- čím solit
- kolik solit
- kdy solit.

Začnu tím, že vám vysvětlím, proč je rozdíl mezi různými druhy solí, naučím vás tento druh rozumět a nakonec naučím používat sůl během vaření a k dochucení.

Čím solit: druhy solí

Po chemické stránce sůl vždycky bude jen chlorid sodný. Je jedno, zda se bude jednat o mořskou sůl nebo sůl kamennou z hlubinných dolů, zda bude mít formu velkých krystalů nebo jemných lupínek. Vždycky to bude jen chlorid sodný. Tak proč je s tím taková věda?

Některé chuťové buňky rozpoznají tvar solných krystalů a reagují na rychlost, s jakou se na jazyku rozpouštějí. Když má sůl jiný tvar a jinou hrubost, bude nám připadat jinak slaná. Takže to jediné, na čem v kuchyni záleží, je podoba solí. Těch je hned několik, ale pokud to s vařením myslíte vážně, měli byste se v nich vyznat.

Kuchyňská sůl

Tohle je ta nejznámější sůl, kterou najdete v každé slánce na každém stole. Kdybyste se na ni podívali hodně zblízka, viděli byste, že má tvar pravidelných krychlíček. Pokud ji nespnete do polívky, ale třeba na maso, má se z ní po něm tyhle krystalky skáče a odráží se vlnami smůry. Její jedinou rolí v kuchyni je přidat do jídla slanosti. Nemá žádnou jinou chuťovou dimenzi a žádné jiné poslání.

Pokud si jdete do obchodu pro tuhle sůl, na 99 % balení najdete nápis, že se jedná o jodidovanou sůl. Jinými slovy, kuchyňská sůl se uměle obohacuje jodem. Z lékařského hlediska má doplnění jódu velké opodstatnění. Jako to obyvatelé země, která nemá přímý přístup k moři a mořským rybám, jsme ochuzeni o přirozený zdroj jódu. Nedostatek jódu vede ke špatné funkci štítné žlázy a v extrému až k porušení mozku a narození duševního vývoje. Sůl je ideální prostředek, jak dostat jód v přiměřeném množství mezi všechny obyvatele bez rozdílu.

Ovšem z lékařského hlediska má doplnění jódu velké mínus. Když takovou sůl otevřete, hned ucítíte, že je jodidovaná. Laboratorně-chemický náznak zápachu to snadno prozradí. Pokud nevíte, o čem mluvím, v čem mluví, vaše doporučení očištat si dva vzorky soli, jeden jodidovaný, druhý ne.

Další problém s jodidovanou solí vzniká při vyšších teplotách, kdy jód začne oxidovat. U tepelných úprav, kde teplota stoupá nad 180 stupňů, se kvůli tomu objeví v jídle pach. Takže se používání jodidované soli nehodí na masa ke grilování, bifteky a steaky, a vlastně ani na pečená nebo smažená masa a zprůcka pečenou zeleninu. Totéž platí pro používání soli v chlebovém těstě, protože chléb se, jak známo, peče při velmi vysokých teplotách i přes 200 stupňů.

Abych to shrnula: k používání za studena se vzhledem k podobě krystalů tahle sůl moc nehodí, respektive nepřináší nic zajímavého, a co se týká tepelných úprav, nechte si ji hlavně na polévky a do vody na vaření těstovin nebo zeleniny, protože zde teplota nepřesáhne 100 stupňů. Jestliže se chcete vyhnout jodidované soli, proto vám od teď už nebude ani vonět, ani chutnat, rozhodně si nejdříve zajistěte jiný, přirozený zdroj jódu. Jezte mořské (čerstvé), přídavné sýry. Jako svou základní kuchyňskou sůl používám tuhle hrubou mořskou, nejodidovanou. Když sůl jemnou, namelu ji v mlýnku.

Vločková sůl

Vločková sůl má podobu placatých solných vloček, tenoučkých, křehkých, na okraji rozpeřených. Když je ve prsty, snadno je rozdrolíte. Tyhle lupínky soli krásně dráždí na mase. Na rozdíl od krystalů soli neodskakují, ale přilnou. Některé výrobci tuhle sůl vyrábí tak, že krystalky rozválcují na placaté vločky. Jiná výrobní metoda je založená na určitém druhu odpařování mořské vody. V anglické kuchyňské literatuře se často označuje jako kosher sůl a má to svou logiku. Kosher je slovo, které je velmi důležité pro židovskou kuchyni. Aniž bych zabíhala do náboženských podrobností, kosher kuchyně vyžaduje určitý způsob přípravu masa. A k těhle připravě masa se hodí sůl, která k němu dobře přilne, jsme doma. V západním světě patří kosher sůl k velmi levným a běžným druhům soli. Jenomže tam, kde je omezená nabídka, roste cena, takže u nás ji zatím seženete podstatně hůžší a podstatně dražší. Pokud budete mít cestu do zahraničí,

budete mít možnost zajít si tam do obyčejného supermarketu s potravinami, určitě se tam po ní podívejte. Nestojí mnoho (pokud s ní nepřejete překročit váhový limit svého zavazadla) a radosti udělá hodně. Vločková sůl obvykle neobsahuje dodaný jód a líp přidá k masu tepelnou úpravou, takže se hodí v udu tam, kde dochází k prudkému opečením. Tedy když opékáte kostky masa na grilu, restujete plátky masa na pánvičce, nebo když dávkujete do trouby kuřecí maso. Stejně tak ji použijte na zeleninový základ do polévky, protože i ten bude výraznější, když zeleninu nejdurestujete na trošce másle, sádla nebo oleje. Speciální soli Sem patří všechny druhy soli, méně nebo více exotické. Jsou krásné a drahé, obsahují různé množství minerálních látek. Himalájská sůl například obsahuje železo, které jí dává typické zbarvení. Havajská sůl obsahuje aktivní uhlí. Prostě jsou to soli, kterým můžete chtít pochlibit název a kterých si můžete vybudovat celou vzácnou sbírku, nebo se nekatřím krom toho je to výborný suvenýr z cest po celém světě. Z těch nejlepších a světoznámých proslulých druhů musím zmínit ježdonskou sůl, která pochází z anglického města Maldon a která se získává ručně sbírem odpadní mořské vody. Spínečková sůl o vločky se 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 náčco jako solný kraloup, a pak se ježdonskou sůl dosuší na slunci. Díky tomu působí nadýchaně, je křehká, a na jazyku se lehce rozplyne a zanechá dojem jemné slanosti, která má chuť nčkomu připadat nasládlá. Ve Francii se podobným způsobem vyrábí fleur de sel, který je solný květ. Kouzlo těchto solí je v tom, že chutnají jinak díky různému tvaru, takže jim ho nesmíte vzít tím, že je rozpustíte. Používají se zásadně na hotové jídlo, které už leží na talíři, velmi štědře. Mají pouze dodat vizuální krásu, letmé slaně pomrání na jazyku a občasné kvapivé avak jemné zakupnutí mezi zuby. Rozhodně po nich nemůžete chtít, aby zajistily záklá úroveň slanosti celého jídla a rozhodně je nebudete chtít sypat do vody na vaření brambor. Všechno to jsou tak zvané dokončovací soli, a to bez výjimky.

Kolik solit: není láčka jako láčka

Sůl, jak vidíte, má mnoho podob. Díky tomu je jeden druh soli nadýchaný a jiný zase pevný a stlačený. To znamená, že láčka obyčejné kuchyáské soli bude vážit úplně jinak, než láčka fleur de sel a ta zase jinak než kosher soli.

Když tedy v receptu najdete údaj 1 láčka soli, máte výsostně právo se ptát, jakou sůl asi tak autor použil. Pokud je recept český, velmi pravděpodobně se bude jednat o běžnou kuchyášskou sůl. Ale co když recept pochází ze zahraničí, dokonce mořná z rukou jakého šéfkuchaře? Pak nejspíš použil kosher sůl, takže když ji nevdám, zaměňte za běžnou kuchyášskou, bude vám jídlo připadat značně pšesolené.

Mnohem spolehlivě je uváděno množství soli nikoli po lčkách, ale po gramech. Pět gramů jemné kuchyá soli totiž osolí jídlo úplně stejně jako pět gramů hrubé ržové himalájské soli a to zase stejně jako pět gramů fleur de sel nebo jako pět gramů hallstattské kamenné soli z nejstaršího evropského solného dolu. Ale každá z těchto soli bude na láčku vypadat jako jinak velká hromádka. Pokud stojíte na zátku své kuchařské kariéry, není lepešší rada, než se držet právě takových receptů, kde najdete množství soli v gramech, nikoli ve lčkách. Teď si trochu zvyknete, jak asi vypadá 5 gramů vaší oblíbené soli a jak 1 gram, můžete se smát světu méně pšesným receptům.

Co když ale natrefíte na recept, který nutně potřebujete vyzkoušet, nebo vás pšepadla nepšekonatelná cjenomže v seznamu surovin najdete pouze sůl bez jakéhokoli uvedení množství? Co když autor pšepokládal, že s solí určitě nějak poradíte a nebudete klást trapné otázky stran jejího pšesného množství? Existuje nějaké pravidlo, podle kterého by se dalo pšebné 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 připadat chuťově mdlé. Abychom slanou chuť pocítili a vyhodnotili ji jako jemnou, bude muset být obsah soli mezi 0,5 % a 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 vaše všechny suroviny včetně vody, od toho pak vypočítejte, kolik soli bude potřeba. Začněte solit od této hranice a postupně můžete sůl přidávat, až se s chutí dostatek kam chcete.

Kdy solit: na časování záleží

Tohle je poslední položka mého solného elaborátu, ale to neznamená, že má nejníže důležitost. Existují nejrůznější dohady, kdy přidávat 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 přesolenému jídlu, zda sůl nezpůsobí, že z masa vyteče všechna šťáva, zda solení až nakonec stačí, aby se sůl dobře spojila s jídlem. (Pozn. Nebudu věřit, že nejrůznější slané nálevy, marinády na maso, koření smí se solí, do kterých nalijete masa den předem, protože to má zase svoje pravidla.) Moje rada zní:

Sůl přidaná ze začátku vaření se líp spojí s jídlem a zvýrazní jeho chuť.

Sůl přidaná ke konci vaření vede především ke zvýšení celkové úrovně slanosti, ale už se nespojí s ostatními chutmi.

Smím-li vám radit, dělejte to jako já. Solím po troškách, a to s každou další přidanou surovinou do hrnce. Tak třeba guláš: Nakrájím si maso a hned ho smíchám s trochou soli, tekne s polovinou množství, které si myslím, že bude potřeba na celé jídlo. Pak tohle osolené maso postupně opeču na sádlo nebo na oleji a vyjmu ho z hrnce. Na výpeku opeču nakrájenou cibuli a zase ji hned ze začátku lehce osolím, jen co se mi vejde mezi prsty. Vráťím maso, přidám kmín a papriku, jež krátce promíchám a pak podliju vodou. Přivedu k varu a opeču ochutnám, zda je tekutina tak akorát slaná, aby nebyla ani mdlá, ani přesolená. Obvykle ji musím v této fázi dosolit. A nakonec, když je maso měkké, šťáva zahušťává, chuť doladím majoránkou a česnekem, solím znovu, a to přesně podle závěrečné části receptu: dochuťte solí podle potřeby. Takhle potřeba jen opravdu malinkatá a má jen vedlejší roli, nikoli roli hlavní. Odkud solit Chcete jen jednu fintu nakonec, abyste si v kuchyni připadali 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 nedopřejete a budete sůl sypat nad povrchem, takže se vaše prsty div nebudou dotýkat jídla, povede to k místům značně přesoleným a místům zcela solí netknutým. Nedopusťte to. Chovejte se jako každá opravdová kuchařská televizní hvězda a zvedejte ruku předem do výšky, aspoň do úrovně očí.

Tak tady to máte. Ukázala jsem vám, jak solit, dokonce jsem vám to rozepsala do jednotlivých podkategorií jako kdy solit, kolik solit, čím solit a odkud solit. Teď už vám nic nebrání jít a všechno tohle vyzkoušet. FLORENTÝNA