

Sůl nad zlato? Kdepak, v kuchyni se v nouzi dá obejít i bez ní, nahradí ji droždí, česnek i citron

Je opravdu sůl nad zlato?

Kdo by neznal slavnou televizní pohádku: „Byl jednou jeden král“ vycházející z klasické pohádky Sůl nad zlato. Na jejím konci se král přesvědčil, že bez soli se vařit nedá a být milován jako sůl není úplně k zahazení.

V současnosti je jiný trend a **lékaři a odborníci na výživu doporučují lidem naopak se solí šetřit**. Podle výzkumů spotřebuje prý **průměrný obyvatel ČR 8 až 17g/den, což je až 3x více, než je doporučovaná denní dávka – tedy 5 g na dospělého člověka**. Nadměrný přísun soli, respektive sodíku, však výrazně **zatěžuje organismus a může vyvolat řadu onemocnění**. Na prvním místě je to vysoký krevní tlak, dále různá srdečně-cévní onemocnění, otoky, ledvinové kameny i osteoporózu.

Pokud se rozhodnete sůl ve stravě omezit, myslete na to, že na běžné dosolování máte **k dispozici asi jen 1 g soli na den**. Sodík již spousta potravin obsahuje přirozeně, dále se do spousty potravin dodává prostřednictvím soli a dalších přídatných látek. **Až 4 g soli tak člověk přijme právě v potravinách**, samozřejmě s ohledem na to, co přesně do svého jídelníčku zařazujeme. Navzdory zjištěním pohádkového krále se bez soli nebo aspoň s minimálním množstvím dá vařit poměrně dobře, sůl se dá i mnoha způsoby nahradit:

Byliny a koření

„*Místo soli dáme koření a bude chuti až až...*“ Hlavní problém **nesoleného jídla je, že má nevýraznou chuť**. Tu ale můžete pokrmu dodat právě pomocí koření. Čerstvé zelené byliny jídlo nejen krásně dochutí a ovoní, ale navíc ho i rozjasní a dodají mu barvu.

V zimním období je těžké na čerstvé bylinky narazit, z hlediska dodání chuti je ale dokáží výborně nahradit i **byliny sušené**. Co se týče koření, je lepší používat jednodruhové, různé směsi si raději namíchat sami. V kořenicích směsích z obchodu bývá často přidaná sůl a moc si jimi nepomůžete. Z koření nejlépe funguje **pepř, mletá paprika** (úplně nejlepší je ta uzená s příjemnou kouřovou chutí), **zázvor, tymián či rozmarýn**. Na ryby se báječně hodí kopr, polévku zase **výborně dochutí majoránka či libeček**, známý jako maggi bylina.

Česnek a cibule

Výraznější chuť dodají pokrmu také **česnek a cibule**. Česnek je sám o sobě velmi výrazný, pokud jej přidáte třeba do rajčatové omáčky k těstovinám nebo do polévky, nemusí se pak už tolik solit. Pokud vám čerstvý česnek nedělá moc dobře, může se případně použít i **jemnější sušený** nebo mimořádně zdravý česnek černý.

Stejně tak funguje i cibule. Dostatek **pod pečené maso nebo do guláše** a je výraznější chuť zajištěna. Hodně cibule se postará i o zahuštění omáčky a nebude se pak muset přidávat mouka. Ještě intenzivnější chutí vyniká sušená cibule nebo cibulový prášek.

Citronová šťáva a kůra

V některých pokrmech pomůže i **kyselá chuť citrusů**. I ta je hodně výrazná, citronovou šťávou tak může snadno nahradit i sůl. Pro zdůraznění citrusového aroma je dobré k šťávě přidat navíc kůru. Výborně to funguje třeba **v případě ryb, salátu nebo vařeného či dušeného zeleniny**. Jako nositele kyselé chuti lze případně využít **na dochucení i jogurt**.

Balzamikový ocet

Pro svou **výraznou trpkou chuť s nádechem sladkosti** je rovněž vynikajícím dochucovadlem. Jeho předností je, že **zvýrazňuje přirozené chutě potravin** a sůl pak můžete ubrat. Hodí se na saláty, pečenou zeleninu ale třeba i do marinád na ryby.

Kořenová zelenina

Polévkám nebo různých **dušeným směsím prospěje také základ z kořenové zeleniny**. I ta je hodně aromatická, pokud se navíc doplní cibulí a česnekem, a nebude vadit, když se v pokrmu ubere sůl.

Lahůdkové sušené droždí

Toto neaktivní droždí je nositelem chutě umami, která se vyznačuje tím, že dokáže zvýraznit všechny chutě v pokrmu. Dochucovadlo je **oblíbené mezi vegetariány nebo vegany jako náhražka parmazánu**, který svou chutí trochu připomíná. Navíc má příjemné oříškové aroma a lehce sladkoslanou chuť. Ocení se **v polévkách i pomazánkách**. Sůl sice obsahuje, ale stále je lepší použít lahůdkové droždí než samotnou sůl.

Sójová či rybí omáčka, ančovičky

Sůl nahradí třeba sójová či rybí omáčka. Do salátových zálivek nebo rajčatových omáček na těstoviny se může přidat také **ančovičky naložené v oleji**. Tyto malé rybičky jsou opravdu hodně slané, navíc jsou také **zdrojem umami**. Pokrm hlavně dosolí, rybí chuť však v něm již patrná není.

Zdroje informací webové portály:

Méně-solit.cz

SZU.cz

Stobklub.cz

2022-11-23

Slouží pro potřebu školních stravovacích zařízení v Kraji Vysočina.

Olga Johanidesová

oddělení organizace školství

odbor školství, mládeže a sportu

tel.: +420 564 602 955

fax.: +420 564 602 429

e-mail: johanidesova.o@kr-vysocina.cz



Krajský úřad Kraje Vysočina

Žižkova 1882/57, 586 01 Jihlava, Česká republika

IČ: 70890749, **web:** www.kr-vysocina.cz

facebook: [facebook](https://www.facebook.com/kr.vysocina)



Jsme držitelem certifikátu ISO/IEC 27001