

Máme  
to na  
talíři

*a není nám to jedno*

## MÉNĚ SLANÉ, ALE CHUTNÉ

Obsahují vaše pokrmy vyšší množství soli?  
Zde je návod, jak obsah soli snížit.





a není nám to jedno

## SNIŽOVÁNÍ SOLI V POKRMECH ZÁKLADNÍ PRINCIPY

### Nákup surovin

Při nákupu potravin je potřeba kromě ceny či složení **sledovat i obsah soli**. Jedná se zejména o sůl v pečivu (dodavatel by měl obsah soli sdělit, případně ho zjistit u výrobce), v sýrech (vybírejte takové, kde je soli do 1,25 %), případně v masných výrobcích (vybírejte takové, kde je soli do 1,8 %, tj. 1,8 g/100 g výrobku). Ve školním stravování nedoporučujeme používat vysoce průmyslově zpracované potraviny (potraviny s velkým množstvím přídavných látek, vyrobené procesy, které se běžně v domácí přípravě stravy nepoužívají). Jedním z důvodů je i obsah soli v nich. Naprostá nezbytnost je porozumění informacím na etiketách potravin. Obsah soli je povinně značen v nutričních (výživových) údajích výrobku.

Při nákupu zeleniny je potřeba vybírat takovou, která je **dozrálá, sklizená v plné zralosti**, což má vliv na plnost její chuti. U brambor je potřeba vybírat odrůdy, určené na danou kulinářskou úpravu. Při plné chuti zeleniny, ale i dobré chuti brambor je možné snížit množství soli, aniž by surovina chutnala planě.

### Správně zpracovaný recept

V receptu je potřeba přesně v gramech **nanormovat sůl**. Tedy množství soli v gramech na počet porcí, pro který je recept sestaven (většinou je to na 10 dospělých porcí). A to z toho důvodu, pokud bychom chtěli sůl snížit, budeme vědět z jaké hodnoty a o kolik.

### Správné normování dle počtu strážníků

Dle receptu je potřeba správně **nanormovat suroviny dle počtu přihlášených strážníků**, plus určité množství na případné přídavky. Tuto normu však je nezbytné při vaření **dodržet**. Častou chybou sledovanou v praxi např. u polévek je, že se normují správně dle strážníků suroviny, ale použije se mnohem větší množství tekutiny než udává recept. Chuť polévky se poté dohání solí, či dochucovacími směsmi.

### Správně zvolená a prováděná kulinářská technika

**Správně prováděná kulinářská technika** zachovává nebo ještě dále zvyšuje sensorickou hodnotu pokrmu. To znamená, že je možné použít menší množství soli. Pokud jde o sůl, je vhodné volit kulinářské techniky, které způsobí, že maximum chuti zůstane v surovině (např. prudké restování masa, kdy se povrch masa uzavře a chuť masa se neuvolní spolu s tekutinou ven), nebo že vznikají další atraktivní chutě například **karamelizováním**, při opékání (např. restováním zeleniny). Dále je zapotřebí umět správně pracovat s **kořením** (odvary, restování na tuku), aby se dostalo do suroviny a také s **tukem**, který je nositelem lahodnosti a různé chuťové atraktivní látky se v něm rozpouštějí.

### Křupnutí

Atraktivitu pokrmu zvyšuje křupavost. Méně slané pokrmy je dobré doplnit křupavou složkou, která dodá **atraktivní vjem**.

### Slanější komponent v menším množství

V pokrmech u kterých je zredukovaná sůl, může být mírně vyšší množství soli přítomno v některé ze složek, které se do pokrmu dává méně. Například sýr, nebo malé množství osmažené slaniny na posyp atd.



## SNIŽOVÁNÍ SOLI V POKRMECH ZÁKLADNÍ PRINCIPY

### Využívání vývarů

Při přípravě pokrmů doporučujeme **pracovat s vývarem jako základní surovinou**, která dodá chuť - např. při přípravě polévek, luštěnin, kuskusu, bulguru, rizota nebo pilaf, do omáček atd.

### Správné zacházení s kořením

Pracovat s kořením nemusí být tak snadné, jak se zdá. Chuť mnoha koření se nerozvine pouhým nasypáním koření. Je to tím, že řada koření obsahuje silice, jejichž vůně se rozvine při přípravě **na tuku**. Jinou metodou je vyrobení si **odvarů** z koření, které se přidávají až na konec vaření, aby jejich chuť a vůně neunikla s parou.

### Ochucené oleje a pesta

Jak už bylo řečeno, v tuku se rozpouští řada sensoricky atraktivních složek. Je proto možností vytvářet si **bylinné oleje či oleje z natí, nebo pesta** s minimálním obsahem soli (i s vynecháním např. sýrů), kterými lze pokrmy nakonec dochutit. Hodí se do polévek, na těstovinové pokrmy, na maso, brambory, bezmasé pokrmy atd.

### Uzavření chuti v surovině a karamelizace surovin

Tohoto lze využít například u masa, kdy ho **zprudka orestujeme** před další případnou úpravou. Bílkovina se stáhne a chuť masa zůstane uvnitř. Na povrchu dojde ke **karamelizaci**, což je další chuťová složka, kterou člověk vnímá velmi pozitivně. Karamelizaci lze využívat zejména tam, kde potravina obsahuje cukry, tzn. např. v zelenině. Zelenina orestovaná do zlatavé barvy pokrmu dodá plnější chuť, ale i barvu. Můžeme tedy používat méně soli

### Pozor na sčítání soli v komponentech

Není vhodné solit všechny komponenty pokrmů. Jedná se zejména o problematiku příloh. **Solit není potřeba rýži**. V asijské kuchyni se rýže nesolí a v tradičních českých receptech je slaná omáčka či šťáva pod maso. U brambor je potřeba vybírat takové chutné odrůdy, které pak není potřeba solit. Nesolené vařené, či pečené brambory, brambory ve slupce je možné **doplnit bylinkovým olejem, či olejem z natí, nebo bylinkovým máslem, bez soli nebo z velmi malým obsahem soli** - sůl tak ulpí na povrchu a je brambory jsou vnímány jako dostatečně posolené, přestože obsahují soli mnohem méně. U bramborových kaší je mírné množství soli potřeba, bramborové knedlíky jí obsahují menší množství. Těstoviny se většinou vaří v osolené vodě (výjimkou je kuskus, který doporučujeme vařit ve vývaru a osolit až komponenty, které budou přidávány k němu).

Další pokrmy, u kterých je potřeba pohlídat sůl v komponentech, je **pečivo**, které samo o sobě obsahuje sůl, ale také se doplňuje potravinami, které jsou většinou na sůl bohaté (šunka, sýr). Doporučujeme, aby **slané byly maximálně dva komponenty**. Tedy nepoužívat např. žervé a na něj šunku, ale zvolit třeba jen žervé a např. pažitku. Ideální je výroba vlastních pomazánek, kam se sůl, například díky lučině nebo podobným potravinám, přidávat nemusí nebo se jí přidává kontrolované množství.

### Finální ochutnání více kuchaři

Finální ochutnání pokrmů by mělo činit více kuchařů a zejména ten z týmu, který soli nejméně. Kuřáci mají pozměněné vnímání slané chuti, soli obvykle mnohem více.



