

Sa zrnom soli



DUNJA
GULIN,
autorica
zdravih
kuharica

KOLUMNA:
SRETNA KUHINJA
www.dunjagulin.com

Ako pazite na kvalitetu prehrane, sigurno znate o važnosti konzumiranja zdravih sladila pa rafinirani, bijeli šećer nije namirnica koju svakodnevno koristite u kuhinji. Jednako vrijedi za brašno – izbijeljeno, rafinirano brašno nije mudar izbor. No, pazite li na kvalitetu soli koju svakodnevno jedete?

Kvaliteti soli često ne pridajemo toliko pozornosti kao kvaliteti šećera ili brašna, a trebali bismo. U Hrvatskoj je morska sol dostupna i domaći je proizvod pa ne propitujemo previše; glavno da je morska, da dolazi s naše obale i tu priča staje. No, nažalost, mnoge vrste soli koji se danas prodaju rafinirane su i nisu dugoročno dobre za zdravlje. Stoga, odaberite sol koja vam je dostupna, a kvalitetnija je od prerađene soli. Nadam se da ću vam u tome bar malo pomoći...

VRSTE SOLI

Sol sudjeluje u mnogim fiziološkim procesima u organizmu i nužna je za preživljavanje. Dakle, pitanje koje si trebamo postaviti nije: Trebam li konzumirati sol?, nego: Koju sol trebam konzumirati?

Prema nastanku, sol dijelimo na morsku i kamenu. No, budući da je kamena sol nastala prije nekoliko milijuna godina sušenjem drevnih mora, i ona je zapravo vrsta morske soli.

Najvažniji kriterij prilikom odabira soli je stupanj rafinacije. Sol u svakodnevnoj prehrani trebala bi biti što manje prerađena i sadržavati što više minerala u tragovima. Nerafinirana sol sadrži dodatnih 60 - 65 minerala u tragovima koji su nam itekako potrebni. Sumpor, magnezij, kalij, kalcij, željezo i cink samo su neki od minerala koje sa-

drži nerafinirana sol. Ima li smisla jesti rafiniranu sol, osiromašenu za niz minerala u svrhu dugotrajnog skladištenja, a onda trošiti novac na multiminerale i dodatke prehrani? Odgovor znate!

MORSKA ILI KAMENA SOL?

Na tržištu postoje razne vrste nerafinirane soli. U Hrvatskoj nam nisu dostupne sve vrste jer još je na snazi zastarjeli zakon koji ne dopušta prodaju soli u prehrambene svrhe koja nije dodatno jodirana. Propisi kažu da sol na našem tržištu mora biti bez mirisa, bijele boje, sadržavati najmanje 97 posto NaCl i joda 15-23 mg na kilogram. Dakle, radi se o rafiniranoj i jodiranoj soli. No, navodi se i 13 vrsta soli koje ne moraju biti jodirane jer se proizvode posebnim tehnoloških postupkom kojim jodiranje nije moguće ili su namijenjene posebnim vjerskim i nutritivnim skupinama. To su crna sol, gruba kristalična sol, ljuskasta sol, solni cvijet, keltska sol, francuska morska sol, siva sol, gruba mljevena sol, havajska morska sol, košer sol, organska sol, dimljena morska sol i himalajska sol.

Ako želite kupiti nerafiniranu i nejodiranu morsku sol, morat ćete je potražiti na policama s kozmetikom jer za sol koja nije jodirana, a ne spada u navedenih 13 vrsta, uvoznik je dužan izjaviti da neće biti namijenjena konzumaciji te se mora navesti njena namjena - najčešće se prodaje kao sol za kupke, iako je iznimne kvalitete, pogodna za jelo i kuhanje.

Od nerafiniranih morskih soli, keltska sol je vlažna sol sivkaste boje koja se skuplja na francuskoj obali. Cvijet soli također je oblik prirodne morske soli koja je svjetlije

boje, a bere se ručno i suši na suncu – zato ima i puno višu cijenu od obične morske soli.

Prilikom odabira kamene soli, prvi kriterij po kojem ćete znati je li sol rafinirana jest njezina boja (jednako kao kod šećera i brašna!). Potražite sol s primjesama sivih ili ružičastih nijansi jer je to znak prisutnosti raznih minerala. Na našem je tržištu od nerafiniranih kamenih soli najlakše nabaviti krupnu i sitnu himalajsku sol. Neke vrste soli specifičnih su nijansi i okusa jer sadrže sulfide, sulfate i druge spojeve (primjerice, himalajska crna sol i havajska crvena sol). Miris sumpora u nerafiniranoj soli nije nešto što vas treba odbiti, naprotiv, to je dobar znak! Taj miris gubi intenzitet kad se sol doda drugim namirnicama te zapravo poboljšava okus mnogih jela, pogotovo onih koja se kombiniraju s jajima, a u veganskim jelima sol s mirisom sumpora odlično „imitira“ okus jaja. To je jedan od mojih pomno čuvanih trikova.

JE LI JODIRANJE NUŽNO?

Osim zbog minerala u tragovima koje sadrži, nerafinirana sol zdravlja je od rafinirane i zato što ne podiže krvni tlak i ne uzrokuje zadržavanje vode u tijelu. Jodiranje soli nepotrebno je jer nerafinirana sol već sadrži nešto joda, a jod, osim solju, u tijelo unosimo i namirnicama poput algi, ribe i morskih plodova, jaja, fermentiranih mliječnih proizvoda, krumpira, jagoda itd. Dakle, uz zdravu probavu i povremeno konzumiranje hrane iz mora te općenito uz raznolik i cjelovitu prehranu, nema straha od manjka joda zbog konzumiranja nerafinirane morske soli.



KRUPNA KOŠER
MORSKA SOL

KRUPNA
HIMALAJSKA SOL

HAVAJSKA SITNA
MORSKA SOL ALAEA

INDIJSKA VULKANSKA
SOL KALA NAMAK

MORSKA SOL
MALDON

CVIJET SOLI

Dunja Gulin pobornik je raznolikosti, stoga u kuhinji uvijek ima nekoliko različitih vrsta kvalitetne soli koje naizmjenice koristi u kuhanju, marinadama, kiseljenju, začinjavanju...

GOMASHIO - ZAČIN OD SEZAMA I SOLI

Evo jednostavnog recepta za poznati makrobiotički dodatak jelima. Ova kombinacija soli i prženog sezama, japanskog naziva Gomashio, izvrsna je okusa i sadrži pregršt minerala iz kvalitetne soli i sjemenki sezama.

20 žlica sirovog sezama
1 žlica sitne nerafinirane soli

Sezam operite pod mlazom hladne vode u cjedilu i pričekajte da se dobro ocijedi. Pranjem ćete spriječiti zagorijevanje sezama i „iskakanje“ iz tave. U zagrijanu tavu stavite ocijedjeni sezam te na umjerenoj vatri neprestano miješajte gore-dolje drvenom kuhačom dok sva vlaga ne ispari, a sezam porumeni, napuše se i zamiriše. Budite strpljivi jer će sezam lako zagorjeti prestanete li ga miješati. Prženi sezam prebacite u zdjelu, a u istoj tavi samo kratko popržite sol da bi ispario višak vlage, ako je sol vlažna. Zatim u mužaru ili japanskoj zdjeli suribachi usitnite sezam zajedno sa solju, tako da jedan dio sjemenki sezama usitnite u prah. Osim ručno, prženi sezam i sol možete vrlo kratko izmiksati u blenderu. Kad se potpuno ohladi, ovaj začim čuvajte u zatvorenoj staklenci do dva tjedna i koristite ga umjereno, što nije lako jer je vrlo ukusan!

Dunja Gulin