

# Sůl a jídlo

## Žádná náhrada

### Hlad po soli

Od počátku historie, lidstvo vyhledávalo sůl, nejprve k přežití a posléze, aby učinilo jídlo chutnější a tím i lépe stravitelné. Také po tisíciletí se sůl užívá jako prostředek k uchování potravin. Dnes je základní součástí zpracovatelského průmyslu mnohých oblíbených potravin jako je chléb, sýr, omáčky, určité masné a rybí výrobky, konzervované výrobky a další.

### Konzervování

Sůl uchovává potravu vytvářením nepřátelského prostředí pro mikroorganismy. A to díky tomu, že snižuje množství "volné vody" v potravinách, kterou mikroorganismy potřebují ke svému přežití.

### Technologie

Spolu se svou funkcí konzervace, sůl je také důležitá ve výrobním procesu mnoha potravin. Sůl je klíčová při výrobě různých sýrů, snižování obsahu vody a regulaci činnosti spouštěcích kultur. Oblíbená masa jako je pastrami (vysušené hovězí nebo skopové maso, v arabské kuchyni známé rovněž jako basturma) a parmská šunka jsou zakonzervována solí, což zvyšuje jejich křehkost a přispívá k jejich charakteristické chuti. Pro omáčky a jiné masové výrobky sůl užívána ve výrobním procesu kladně zvyšuje vlastnosti, které ovlivňují konzistenci konečného výrobku. Ve výrobě chleba slouží sůl k změkčení těsta, zabraňuje vzájemnému slepování a reguluje kynutí; což je důležité pro zlepšování kvality a struktury dokončeného chleba.

### Chuť

Nejznámějším charakteristickým rysem soli je nicméně její schopnost zlepšit chuť mnoha jídel.



"Slanost" je jednou ze čtyř základních typů chuti, kterou používáme pro rozlišování potravy spolu se sladkostí, kyselostí a hořkostí. Testy také ukázaly, že sůl zvyšuje vnímání plnosti a hustoty, budí dojem, že je ve výrobku méně vody a dokonce zvyšuje vnímání sladkosti.

### Sůl je jedinečná

Je jasné, že sůl má mnohostrannou a životní roli ve výrobě a konzervaci mnohých potravin. Neexistuje žádná náhrada se stejnou kvalitou chuti. Bez soli bychom měli rozsáhlou nepříťažlivou dietu bez chuti a mnoho z našich základních potravin by se buď vůbec nevyrábělo nebo by změnilo svoji typickou chuť a aroma.

(viz další stránky: Sůl a krevní tlak , Sůl a těhotenství, Sůl a starší lidé, Sůl a voda)