

SŮL TUK OCET ŽÁR



aneb JAK DOBŘE VAŘIT

NAPSALA **SAMIN NOSRATOVÁ**

a ILUSTROVALA WENDY MacNAUGHTONOVÁ

předmluva MICHAEL POLLAN

LEDA 2020

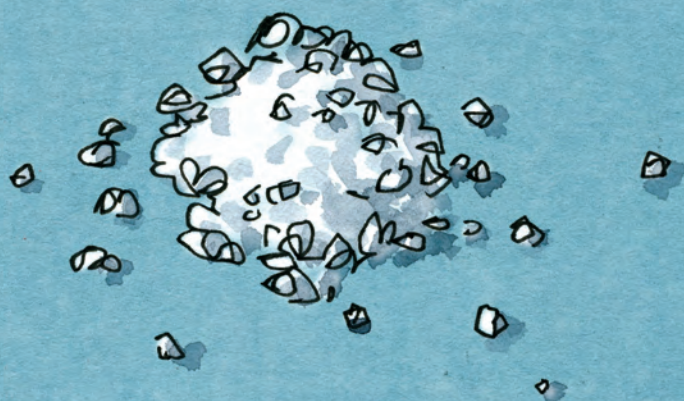
PRVNÍ ČÁST

ČTYŘI PRVKY

DOBŘÉHO VAŘENÍ



SÛL



Když jsem vyrůstala, myslela jsem si, že sůl patří jenom do slánky na stole, nikam jinam. Sama jsem si jídlo nikdy nepřisolovala a ani jsem neviděla, že by sůl někam při vaření přidávala *maman*. Když si moje teta Ziba, o které bylo všeobecně známo, že si na sůl potrpí, každý večer u stolu solila šafránovou rýži, s bratry jsme se tomu hihňali. Připadalo nám to strašně divné a k smíchu. „Co se tím asi tak může změnit,“ letělo mi vždycky hlavou, „když se do jídla přidá sůl?“

Osobně jsem sůl měla spojenou s pobyty na pláži, kde jsem velkou část dětství strávila řádně prosolená. Hodiny a hodiny jsem se ráchala v Tichém oceánu a spolýkala za tu dobu bezpočet slaných doušků, když jsem špatně odhadla vlnu, která se na mě valila. S kamarády jsme za soumraku chodili po pláži, zkoumali jezírka slané vody nachytané do dolíků při odlivu a štouchali do mořských sasanek a nejednou nás při tom pocákala pořádná sprška mořské vody. A bráchové mě honili po písku s obrovským kusem mořské řasy, jejímiž slanými šlahouny jako z jiného světa mě lechtali a zlobili, kdykoliv se jim podařilo mě chytit.

Maman nám nechávala plavky neustále v kufru našeho modrého volva kombi, protože jsme věčně chtěli jezdit na pláž. Hbitě pokaždé vztyčila slunečník a roztáhla deky, zatímco nás tři zaháněla do moře.

Zůstali jsme ve vodě, dokud jsme nebyli vyhládlí jako vlci, a pak jsme začali očima pátrat po vyrudlém růžovo-bílém slunečníku – jedině podle něj jsme poznali, kde *maman* je. Vytřeli jsme si z očí mořskou vodu a rozběhli se k ní.

Maman nějakým zázrakem pokaždé věděla, co nám bude nejvíc chutnat, až vylezeme z vody: perské okurky s ovčím sýrem feta zabalené do chlebových placek lavaš. Tyhle sendviče jsme pak zajídali celými hrstmi vychlazených kuliček hroznového vína nebo kusy melounu, abychom zahnali žízeň.

Ty svačiny, které jsem vždycky jedla, když mi z kudrn ještě odkapávala mořská voda a na kůži se mi začínala dělat slaná krusta, pokaždé chutnaly naprosto skvěle. Není pochyb o tom, že to bylo zčásti tím, že jsem je jedla na pláži, což samo o sobě zážitek umocňovalo, ale teprve o mnoho let později, když jsem začala pracovat v Chez Panisse, jsem pochopila, proč bylo tehdy každé sousto i z kulinárního hlediska tak vynikající.

Když jsem během svého prvního roku v Chez Panisse pracovala jako pomocná číšnice a odnášela špinavé nádoby, většinou jsem se k jídlu dostala jen tehdy, když se dělaly ochutnávky: kuchaři připravili každé jídlo z menu pro šéfkuchaře, aby ho mohl posoudit, než se začne vařit pro hosty. Jelikož se menu měnilo každý den, šéfkuchař musel dělat ochutnávky také každý den, aby se zaručilo, že jeho vize byla náležitě uskutečněna. Všechno muselo být akorát. Kuchaři si s každým chodem hráli a doladovali ho, než byli spokojení, a pak ho naservírovali i obsluhujícímu personálu, aby ho všichni ochutnali. Na maličké verandě vzadu se nás vždycky sešla zhruba

desítka, skláněli jsme se nad talíři a posílali si je, aby všichni mohli ochutnat sousto od všeho. Právě tam jsem poprvé ochutnala smaženou křupavou křepelku, měkoučký steak z lososa grilovaný ve fíkovém listu a panna cotta z podmásli s voňavými lesními jahodami. Často se mi stávalo, že mě skvělá chuť z ranní ochutnávky pronásledovala celou směnu.

Když se ve mně probudily kuchařské ambice, Chris Lee, který si mě po nějaké době vzal pod svou ochranu, mi řekl, že bych se měla méně soustředit na to, co se děje na verandě při ochutnávkách, a více na dění v kuchyni. Jaké výrazy kuchaři používají, jak poznají, když je něco udělané správně – to všechno mi mělo být vodítkem, jak se stát lepší kuchařkou. Když bylo občas nějaké jídlo chuťově nedotažené, řešení většinou spočívalo jen v přidání soli. Někdy se přisypaly prostě solné krystalky, ale jindy to mohlo být trochu strouhaného sýra, pár rozmačkaných ančoviček, několik oliv nebo hrstka kaparů. Začínala jsem chápat, že nejdůležitějším vodítkem v kuchyni je pozorné ochutnávání a že nic nemusíme v jídle chutí hlídat pozorněji nežli právě sůl.

Jednoho dne následujícího roku mi jako mladé kuchaře v přípravné kuchyni dali za úkol, abych uvařila polentu. Polentu jsem předtím, než jsem přišla do Chez Panisse, měla jen jednou, a příliš mě nenadchla. Byla předvařená a zabalená v igelitu jako syrové těsto na sušenky a neměla naprosto žádnou chuť. Ale slíbila jsem si, že všechno, co se v restauraci připraví, alespoň jednou okusím, a když jsem pak ochutnala tamní polentu, nemohla jsem uvěřit, že něco tak krémového a chuťově výrazného se může jmenovat stejně jako ta tuba fádni astronautské stravy. Polenta v Chez Panisse byla namletá ze staré odrůdy kukuřice a každé sousto chutnalo sladce a zemitě. Nemohla jsem se dočkat, až ji budu moct uvařit sama.

Když mi šéfkuchař Cal Peternell vysvětlil jednotlivé kroky, které mám při vaření polenty dodržovat, pustila jsem se do díla. Jelikož jsem se děsila představy, že celý obrovský kotol polenty připálím – byla jsem svědkem toho, že se to některým kuchařům občas stalo –, míchala jsem ji jako zběsilá.

Po hodině a půl jsem do polenty přidala máslo a parmazán, přesně jak mi Cal nařídil. Pak jsem mu vzala lžící krémové kaše na ochutnání. Cal je při svých víc než sto devadesáti centimetrech výšky skutečný něžný obr, má pískově žluté vlasy a suchý humor. S očekáváním jsem k němu vzhledla, v tom pohledu se rovnou měrou mísila úcta a děs. S pověstně kamennou tváří pravil jen: „Potřebuje to přisolit.“

Poslušně jsem se vrátila k hrnci a nasypala do něj pár zrněk soli, se kterou jsem zacházela, jako by to byly, řekněme, lupínky zlata. Připadalo mi, že výsledek chutná dost dobře, a tak jsem se za Calem vrátila s další lžící právě dochucené polenty.

Cal zase potřeboval jenom okamžik, aby ochutnal a poznal, že to pořád není to pravé. Ale tentokrát už – nejspíš aby si ušetřil čas a námahu – se mnou odpochoval zpátky k hrnci a přidal do něj ne jednu, ale hned tři velké hrsti košer soli.

Ona perfekcionistka ve mně byla naprosto zděšená. Tolik jsem se snažila, abych tu polentu vychytala na jedničku! A přitom jsem ohledně množství soli byla na míle daleko od ideálu. Tři *plné hrsti!*

Cal popadl lžíci a společně jsme znovu ochutnali. V polentě došlo k nějaké těžko popsatelné transformaci. Kukuřice zesládla, máslo zmáslovatělo. Všechny chutě se jako zázrakem znásobily. Když jsem Cala předtím sledovala, v první chvíli jsem byla přesvědčená, že mi z celého hrnce vyrobil solisko pro vysokou zvěř, ale jakmile jsem ochutnala, slovo *slané* se k té chuti, kterou jsem na jazyku cítila, ani trochu nehodilo, ačkoliv jsem se snažila ho tam ze všech sil napasovat. Naopak jsem při každém soustu zažívala blaho – polenta měla prostě šmrnc.

V té chvíli mi bylo, jako by do mě uhodil blesk. Do té doby mě nikdy nenapadlo, že sůl je něco víc než věrná družka pepře. Když jsem ale právě na vlastní jazyk okusila, jakou transformativní silou sůl disponuje, rozhodla jsem se, že se musím naučit, jak toho chuťového šmrncu dosáhnout pokaždé, když budu vařit. Začala jsem přemýšlet o všech jídlech, která jsem měla ráda, když jsem byla malá, a obzvláště jsem vzpomínala na ty okurky s fetou na pláži. A tehdy jsem pochopila, proč chutnaly tak skvěle: byly pořádně osolené.



CO JE TO SŮL?

Tajemství onoho šmrncu se dá vysvětlit pár jednoduchými chemickými poučkami. Sůl je minerál, chlorid sodný. Je to jedna z několika desítek nezbytných živin, bez nichž nedokážeme přežít. Lidské tělo nemá schopnost zásobit se větším množstvím soli, proto ji musí pravidelně přijímat v potravě, aby si dokázalo zajistit základní biologické procesy, například udržovat správný krevní tlak, zaručovat přenos živit do buněk a z buněk, přenos nervových signálů a pohyb svalů. Skutečnost je taková, že jsme od přírody nastaveni na to, abychom na sůl měli neustále chuť, aby se zajistilo, že jí zkonzumujeme dostatek. Sůl nám tedy dokáže zpříjemnit chuť téměř všeho, co jíme, a tudíž nám není nijak zatěžko si ji do jídla přidávat. Věc se má v podstatě tak, že tím, že sůl zvýrazňuje chuť pokrmů, zvyšuje i požitek, který při jídle pociťujeme.

Veškerá sůl pochází z oceánů, ať už jde o Atlantik, nebo dávno zapomenuté moře, jakým bylo obrovské prehistorické jezero Minchin v Bolívii, což je největší solná pláň na světě. Sůl, kterou získáme, když se odpaří mořská voda, je *mořská sůl*, zatímco *kamenná sůl* se těží v místech, kde dříve bývala slaná jezera a moře – dnes se solné usazeniny často nacházejí hluboko pod povrchem země.

Hlavní rolí, kterou sůl při vaření hraje, je zesílení chuti. Ačkoliv sůl má také vliv na konzistenci jídla a do jisté míry upravuje ostatní chutě, téměř pokaždé, když se budete rozhodovat, zda použít víc soli, půjde o prohloubení a zvýraznění chuti.

Znamená tohle všechno, že máte prostě používat soli víc? Ne. Měli byste ji používat *lépe*. Přidávat jí správné množství ve správnou chvíli a ve správné podobě. Menší množství soli přidané během vaření mnohdy prospěje chuti víc než velké množství přidané až u stolu. A kromě případů, kdy vám lékař nakázal, že musíte příjem soli omezit, se nemusíte množství soli v doma vařeném jídle nijak obávat. Když se moji studenti děsí při pohledu na hrsti soli, které přidávám do vody na vaření zeleniny, pokaždé jim mírně připomenu, že většina té soli skončí v odpadu spolu se slitou vodou. Téměř všechno jídlo, které si sami připravíte doma, je výživově hodnotnější a má nižší obsah sodíku než většina toho, co si koupíte hotové v obchodě nebo objednáte v restauraci.

SŮL A CHUŤ

James Beard, otec moderní americké gastronomie, vyslovil kdysi řečnickou otázku: „Kde bychom byli bez soli?“ A já znám odpověď: vznášeli bychom se v moři mdlých chutí. Kdybyste si z této knihy měli zapamatovat jen jedinou poučku, nechtě je to tato: *Sůl má na chuť pokrmu mnohem větší vliv než jakákoliv jiná ingredience*. Naučte se ji správně používat a budete vařit chutné jídlo.

Vliv soli na výslednou chuť je několikavrstevný: sůl má sama o sobě *vlastní* chuť, ale navíc zvýrazňuje i *ostatní* přísady. Když se používá správně, dokáže potlačit hořkost, vyvážit sladkost a rozvinout aroma, čímž prohlubuje náš požitek z jídla. Představte si, že si dáváte sousto hutného brownie s espressem, sypaného vločkami mořské soli. Krom toho, že vám jemné vločky budou příjemně křoupat v ústech, sůl také omezí hořkost espressa, zvýrazní chuť čokolády a poskytne příjemný kontrast ke sladkému cukru.

Chuť soli

Sůl by měla chutnat čistě, neměla by mít žádnou nepříjemnou pachutí. Začněte tím, že ji ochutnáte samotnou. Namočte si prst do slánky a nechte si pár zrněk rozpustit na jazyku. Jakou mají chuť? Doufám, že jako letní moře.

Druhy soli

Každý šéfkuchař je věrný nějakému typu soli a bude s to vám dát dlouhou zanícenou přednášku na téma, proč je jeden druh soli lepší než jiný. Upřímně řečeno je ale nejdůležitější, abyste důvěrně znali ten druh soli, který používáte vy. Je to sůl hrubozrnná, nebo jemná? Jak dlouho jí trvá, než se rozpustí v hrnci vroucí vody? Kolik jí je třeba použít, aby pečené kuře bylo osolené tak akorát? Když ji přidáte do těsta na sušenky, rozpustí se v něm, nebo se v něm přihlásí o slovo příjemným křoupnutím?

Ačkoliv všechny solné krystaly vznikají odpařením vody ze solanky, rychlost odpařování určí tvar vzniklých krystalů. Kamenná sůl se těží tak, že se solné ložisko zalije vodou, která se potom nechá ze vzniklého roztoku rychle odpařit. Podobně mořská

sůl se získává rychlým odpařením mořské vody. Pokud se odpařování provádí velikou rychlostí a v uzavřené nádobě, výsledkem jsou malé pevné krychličky – zrnitá sůl. Když se ale voda odpařuje za pomoci sluneční energie na povrchu otevřené nádoby, vytvoří se lehké duté vločky. Pokud se do dutinky dostane voda, ještě než je sebrána z povrchu roztoku, ponoří se vločka znovu do solanky a stane se z ní velký, pevný krystal. V tom případě jde o nerafinovanou nebo minimálně upravovanou mořskou sůl.

Všechny tyto rozdílné tvary a velikosti krystalů mohou mít na vaření veliký vliv. Lžice jemné soli je hutnější a dokáže být až dvakrát nebo třikrát „slanější“ než lžice hrubozrnné soli. Z tohoto důvodu je rozumnější odměřovat sůl podle váhy než podle objemu. A nejlepší vůbec je, když se naučíte solit podle chuti.

Stolní sůl

Obyčejnou stolní sůl, tu s jemnými zrníčky, najdeme ve slánkách na stolech po celém světě. Když si vysypete trošku na dlaň, uvidíte její typický tvar, drobkounké krychličky, které jsou výsledkem krystalizace v uzavřené vakuové komoře. Stolní stůl je jemná a na lžici se jí vejde hodně, což znamená, že hodně solí. Pokud není výslovně uvedeno jinak, byl do ní přidán jód.

Osobně používání jodizované soli nedoporučuju, protože s ní má všechno jídlo trochu kovovou příchutí. V roce 1924 začala firma Morton Salt přidávat do své soli jód, aby se předešlo tvorbě strumy, neboť v té době byl nedostatek jódu ve stravě častým problémem. Zdravotní stav populace se tím výrazně zlepšil. Dnes však máme dostatek možností získat potřebné množství jódu z přirozených zdrojů. Pokud jíte rozmanitou vyváženou stravu včetně potravin bohatých na jód, jako jsou mořské plody a mléčné výrobky, pak není třeba konzumovat veškeré jídlo s kovovou pachutí.

Stolní sůl také často obsahuje protispěkáci látky, aby se zamezilo tvorbě hrudek, nebo dextrózu, což je druh cukru, který stabilizuje dodávaný jód. Ačkoliv ani jedno z těchto aditiv není nijak škodlivé, je zbytečné si je do jídla přidávat. Jediné, co byste si měli přidávat do pokrmů, když je solíte, je sůl! Tohle je jedna z mála věcí, na které budu v téhle knížce trvat: pokud máte doma jenom stolní sůl, jděte si honem koupit košer nebo mořskou sůl.

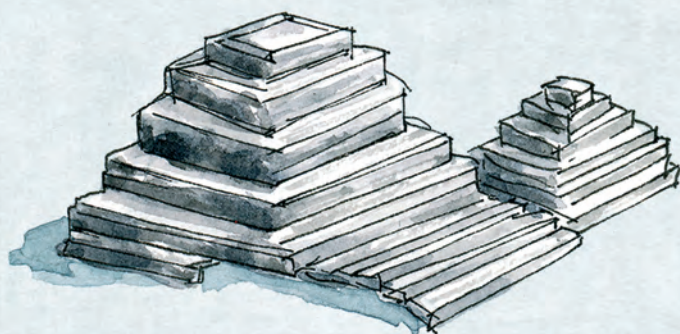
Různé struktury soli



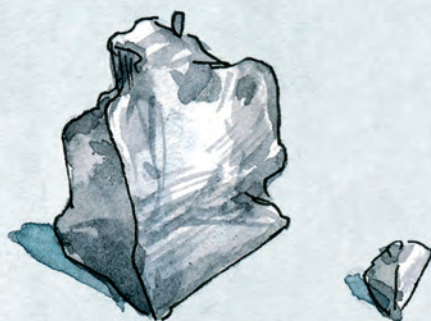
SOLNÝ KVĚT



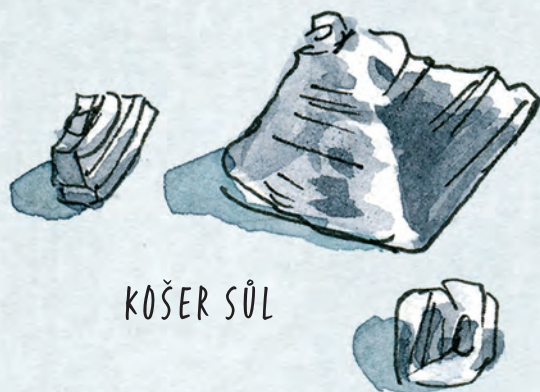
MOŘSKÁ SŮL



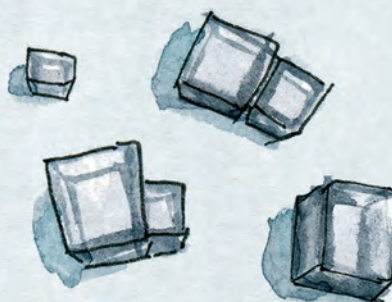
MALDONSKÁ
SŮL



SEL GRIS



KOŠER SŮL



STOLNÍ SŮL

Košer sůl

Košer sůl se tradičně používá ke košerování, tradičnímu židovskému procesu, při němž se maso zbavuje krve. Jelikož ani košer sůl neobsahuje žádné přísady, má velice čistou chuť. Dvě největší firmy vyrábějící košer sůl jsou Diamond Crystal a Morton's. V Diamond Crystal se sůl vyrábí tak, že se solné vločky nechají krystalizovat na povrchu otevřené nádoby se solným roztokem a výsledkem jsou lehké duté vločky. V Morton's se solné kostičky připravené odpařením ve vakuu dále zpracovávají na tenké pevné vločky. Rozdílný způsob výroby má za výsledek dva velmi rozdílné produkty. Sůl od firmy Diamond Crystal k jídlu dobře přilne a dá se lehce drolit, zatímco sůl Morton's je mnohem hutnější a při stejném objemu solí téměř dvakrát tolik. Když budete vařit podle receptu, kde se používá košer sůl, použijte uvedenou značku, protože uvedené dvě nejsou jen tak zaměnitelné! Při přípravě této knihy jsem všechny recepty uvařila se solí Diamond Crystal, ta se prodává v červené krabici.

Diamond Crystal se rozpouští asi dvakrát rychleji než hrubozrnnější sůl, proto je ideální pro přípravu pokrmů, které se vaří rychle. Čím rychleji se sůl rozpouští, tím méně pravděpodobné je, že nějaké jídlo přesolíte, když ochutnáte a usoudíte, že je třeba ho dosolit, ale přitom se sůl jenom ještě nestačila rozpustit. Díky tomu, že mají krystalky soli Diamond Crystal větší povrch, k jídlu také lépe přilnou, než aby se od jeho povrchu odrazily a spadly.



Košer sůl není nijak drahá a leccos vám odpustí, takže se skvěle hodí na každodenní vaření. Osobně raději používám Diamond Crystal – a když se mi pak občas stane, že jídlo omylem osolím dvakrát, protože se příliš zaberu do konverzace nebo si příliš užívám společnosti či skleničky vína, na výsledku se to málokdy pozná.

Mořská sůl

Mořskou sůl získáváme odpařováním mořské vody. Mořská sůl získávaná odpařováním na slunci, například solný květ, *sel gris* a maldonská sůl, je jen málo rafinovaná sůl, která vzniká postupným kontrolovaným odpařováním, jež může trvat až pět let. Druh solný květ se sbírá v podobě křehkých vloček výrazné chuti ze speciálních mořských solných polí v západní Francii. Když se vločky ponoří pod hladinu a navážou na sebe různé mořské minerály, mezi jinými chlorid hořečnatý a síran vápenatý, získají čisté bílé vločky solného květu našedlou barvu a stane se z nich *sel gris* neboli šedá sůl. Maldonské solné krystaly, které se získávají stejným postupem jako solný květ, mají podobu dutých pyramidek a často se jim říká *vločková sůl*.

Jelikož sůl odpařovaná slunečními paprsky je náročnější na výrobu, co se týče času i práce, bývá dražší nežli rafinovaná mořská sůl. Platíte u ní hlavně za její jedinečnou texturu, proto je vhodné ji používat právě tam, kde jí chcete dát vyniknout. Je věčná škoda používat solný květ k osolení vody na těstoviny nebo maldonskou sůl do rajské omáčky. Mnohem lepší je lehce s nimi osolit vršek čerstvého zahradního zeleného salátu, hutný karamel nebo čokoládové sušenky těsně předtím, než je šoupnete do trouby – pak vám budou v ústech báječně křoupat.

Rafinovaná zrnitá mořská sůl, kterou najdete ve velkém balení v obchodě s potravinami, je docela jiná: byla vyrobena rychlým odpařením mořské vody ve vakuu. Jemné nebo hrubší krystalky této soli jsou ideální na běžné vaření. Používejte tuto sůl na osolení pokrmů uvnitř – do vody, v níž vaříte zeleninu nebo těstoviny, na nasolení pečení nebo dušeného masa, prosolte s ní zeleninu, přidejte ji do těsta nebo obalovacích těstíček.

Mějte po ruce vždy dva druhy soli: levnou sůl prodávanou na váhu na každodenní vaření, mořskou nebo košer, a pak speciální sůl s příjemnou texturou, třeba maldonskou nebo solný květ, kterou můžete jídlo dochutit těsně před podáváním. Ať už ale budete používat jakoukoliv sůl, dobře se s ní seznáme – jak intenzivně solí, jakou má chuť, jakou strukturu a jaký má vliv na výslednou chuť pokrmů, do nichž ji přidáte.

Vliv soli na celkovou chuť

Abychom pochopili, jaký vliv má sůl na celkovou chuť, musíme si nejprve uvědomit, co to chuť je. Naše chuťové pohárky dokážou rozeznávat pět základních **chutí**: slanou, kyselou, hořkou, sladkou a umami, ta by se dala vyjádřit slovem výtečnost nebo lahodnost. Naproti tomu při rozpoznávání **aromatu** se zapojuje náš nos, který je schopen rozlišit tisíce všemožných chemických sloučenin. Slova, jimiž se často popisuje vůně vína, se právě vztahují k aromatickým složkám – například *zemitá*, *ovocná* nebo *květinová*.

Celková chuť je tvořena průsečíkem chuti, aromatu a ostatních smyslových vjemů, jako je konzistence, zvuk, vzhled a teplota. Jelikož vůně tvoří nesmírně důležitou složku celkové chuti, čím více aromat při jídle postřehnete, tím bohatší bude váš zážitek z jídla. Proto si jídlo příliš neužijeme, když máme ucpaný nos nebo máme rýmu.

Sůl má tu výjimečnou vlastnost, že nejen má sama o sobě chuť, ale také ovlivňuje celkovou chuť pokrmu. Naše chuťové pohárky dokážou určit, zda je sůl v jídle obsažena a v jakém množství. Ale sůl dokáže navíc odkrýt v jídle další aromatické složky, takže je při konzumaci lépe postřihneme. Nejjednodušší způsob, jak si to můžeme ověřit, je ochutnat neosolený vývar nebo polévku. Zkuste to příště, až budete dělat **kuřecí vývar**. Neosolený vývar bude mdlý, ale jakmile do něj začnete přidávat sůl, začnete v něm odhalovat nová aromata, která jste předtím nepostřehli. Postupně polévku dosolujte a neustále ochutnávejte a pak už ucítíte nejen sůl, ale i další, složitější a chutnější aromatické vrstvy: chuť kuřecího masa, sytost kuřecího tuku, zemitost řapíkatého celeru a tymiánu. Přidávejte sůl dál a dál ochutnávejte, až náhle dosáhnete onoho chuťového *šmrncu*. A právě takhle se naučíte solit „podle chuti“. Když se v receptu píše „dosolte podle chuti“, přidávejte sůl tak dlouho, až budete cítit, že je to prostě ono.

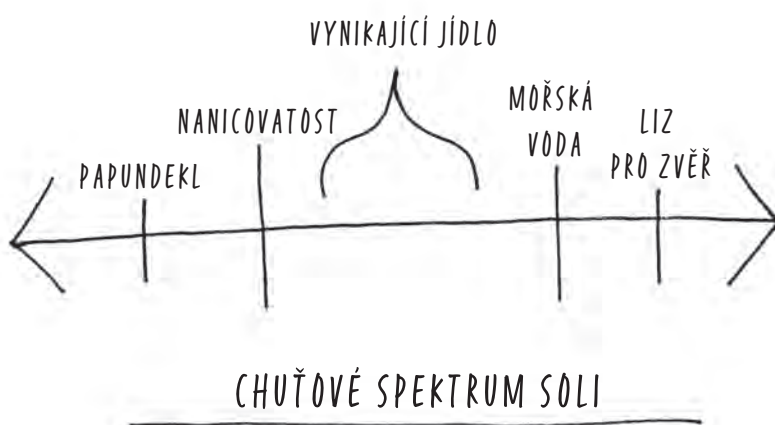
Toto „odemykání“ chutí je jeden z důvodů, proč profesionální kuchaři obvykle solí plátky rajčat až těsně před podáváním – sůl totiž zesílí chuťové molekuly vázané v rajčatových proteinech, a tak bude každé sousto chutnat intenzivněji po rajčatech.

Sůl má také schopnost omezit naše vnímání hořkosti, což zároveň znamená, že dokážeme lépe cítit jiné chuťové vrstvy v hořkých pokrmech. Sůl prohlubuje sladkost a potlačuje hořkost v jídlech, která jsou *zároveň* sladká i hořká, například v hořké čokoládě, v kávové zmrzlině nebo hodně tmavém karamelu.

Když chceme vyvážit hořkou chuť v omáčce či polévce, většinou sáhneme po cukru, ale ukazuje se, že sůl je v tomto ohledu mnohem spolehlivější. Schválně si to zkuste sami s trochou toniku, Campari nebo grapefruitového džusu – všechny tyto nápoje jsou zároveň sladké i hořké. Budete překvapeni, jak moc dokáže trocha soli hořkost potlačit.

Dochucování solí

Všechno, co prohlubuje chuť jídla, se nazývá **dochucování**, ale jelikož je sůl nejdůležitějším ochucovacím prostředkem, často se dochucením myslí dosolení. Když není jídlo dostatečně osolené, žádné náročné kuchařské postupy nebo koření to nedokážou vynahradit. Bez soli jsou všechny nepříjemné příchutě patrnější a ty příjemné jsou méně výrazné. Ačkoliv se dá obecně říct, že nedostatek soli v jídle je nešťastný, její přemíra je stejně nepříjemná: jídlo by mělo být *osolené*, nikoliv příliš *slané*.



Solení není něco, co při vaření uděláme jednou a pak už si to odškrtneme ze seznamu; stále kontrolujte, jak jídlo chutná *během vaření* a jak chcete, aby chutnalo, až ho budete podávat. V legendární sanfranciské restauraci Zuni Café tamní šéfkuchařka Judy Rodgersová často svým kuchařům říkala, že jídlo bude možná potřebovat ještě „sedm zrněk soli“. Někdy jde skutečně o téměř zanedbatelné množství, ale oněch sedm zrněk může znamenat rozdíl mezi pokrmem ucházejícím a skvělým. A jindy budete muset do polenty přidat soli celou hrst. Jediný způsob, jak to poznat, je ochutnávat a dosolovat.

Ochutnávání a dosolování – pořád dokola, zatímco přidáváte další ingredience a ty se při vaření proměňují – je jediný způsob, jak docílit chutného výsledku. Dosáhnout správné míry soli je třeba na všech úrovních – v každém soustu, surovině, chodu, celém jídle. Tomu se říká **osolit jídlo uvnitř**.

Z celkového hlediska znamená správné osolení určitou chuťovou oblast, nikoliv jedno jediné místo. V některých kulturách se soli používá méně, jinde více.

V Toskánsku se nepřidává sůl do chleba, ale víc než bohatě se to vyrovnává ve všem ostatním, co se naopak solí velice hojně. Francouzi zase přidávají poměrně velké množství soli do baget i do kváskového chleba – *pain au levain* –, ale všechno ostatní solí poněkud méně.

V Japonsku se dušená rýže podává nesolená, aby tvořila kontrast k ostatním ochuceným pokrmům – rybám, masu, kari a nakládané zelenině, které se s rýží konzumují. V Indii se zase *biryani*, chuťově výrazné jídlo z rýže s vrstvenou zeleninou, masem, kořením a vejci, nikdy nedělá bez soli. Neexistuje žádné všeobecné pravidlo kromě toho, že sůl je třeba při vaření používat uvážlivě při každém kroku. To je pravé solení podle chuti.

Když je jídlo chuťově nijaké, ve většině případů jde o nedostatečné osolení. Pokud si nejste jisti, že právě chybějící sůl pokrmu prospěje, odeberte si lžící nebo malé sousto, to jemně posypte solí a znovu ochutnejte. Pokud ucítíte posun a usoudíte, že se dostavil onen chuťový šmrnc, pak už neváhejte a osolte celé jídlo. Vaše chuťové buňky se budou tímto vědomým přístupem k vaření a ochutnávání zdokonalovat. Stejně jako ucho jazzového muzikanta na pódiu budete vy v kuchyni při improvizaci čím dál citlivější, vytříbenější a odvážnější.

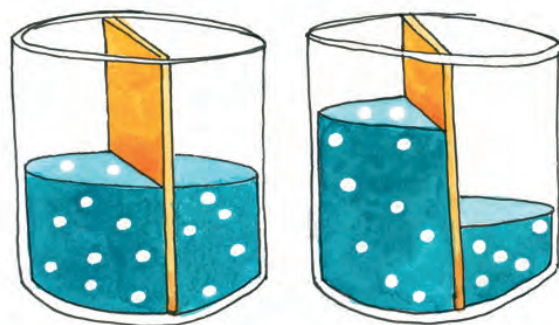
JAK SŮL FUNGUJE

Vaření je zčásti umění, zčásti chemie. Když pochopíte, jak sůl funguje, budete se moci lépe rozhodovat, *jak a kdy* ji použít, abyste docílili lepší konzistence jídla a prosolili je i uvnitř. Některé suroviny a způsoby vaření vyžadují dát soli dostatek času, aby do jídla pronikla a náležitě se v něm rozležela. V jiných případech je klíčem správné přípravy vytvořit prostředí, které je slané právě tolik, aby jídlo při vaření absorbovalo soli přiměřené množství.

Rozložení soli v jídle se dá vysvětlit **osmózou** a **difuzí**, dvěma chemickými procesy způsobenými přirozeným směřováním přírody k nastolení ekvilibria neboli rovnovážného stavu rozpustných látek, jako jsou minerály a cukry, na obou stranách polopropustné membrány (tedy dírkaté buněčné stěny). V případě jídla se pohyb vody skrze buněčnou membránu ze slanější strany na tu méně slanou nazývá **osmóza**.

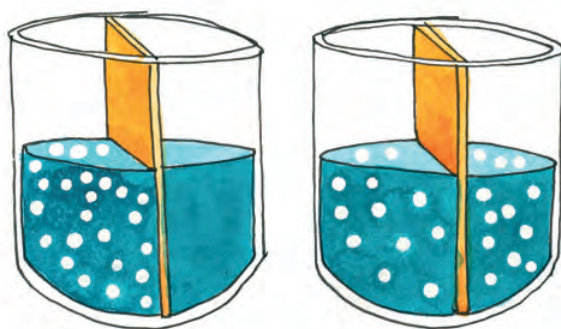
Naproti tomu **difuze** je většinou pomalejší proces, při němž se sůl ze slanějšího prostředí postupně přesouvá do méně slané, až je nakonec rozmístěna rovnoměrně. Zkuste jen posolit povrch kuřecího masa a nechte ho dvacet minut odležet.

Uvidíte, že jednotlivá zrníčka soli po chvíli přestanou být viditelná: začnou se rozpouštět a sůl začne prosakovat hlouběji



OSMÓZA
POHYB VODY TAM A ZPÁTKY
SKRZ BUNĚČNOU STĚNU

 = POLOPROPUSTNÁ MEMBRÁNA



DIFUZE
POHYB SOLI SKRZ BUNĚČNOU STĚNU,
DOKUD NENÍ SŮL ROVNOMĚRNĚ ROZLOŽENA