

УДК 664.4

Студенна В.І.¹, Сухецька А.С.²

¹ студ. гр. ГРС-3/1, «Рівненський фаховий коледж інформаційних технологій»,
м. Рівне

² голова циклової комісії харч. техн. та гот. рест. справи, «Рівненський фаховий
коледж інформаційних технологій», м. Рівне

ПРО СІЛЬ ТА ЇЇ ВИДИ

Що таке сіль і які існують її види. У сучасному ресторанному бізнесі важливо постійно розвиватися й створювати нові продукти, адже це привертає увагу клієнтів і формує попит. Одним із перспективних напрямів є залучення "соляних експертів", які можуть розкривати різноманітні смаки нових видів солей та їхні поєднання з різними стравами. В Україні вже є такий соляний сомельє, і було б чудово, якби їхня кількість зростала по всьому світу. Далі детально розглянемо кожен із видів солей.

Соляний сомельє – це людина, яка дегустує та вивчає різновиди солі. В Україні є лише один соляний сомельє - Катерина Авдеева. Вона займається дегустацією та вивченням різновидів солі, що включає аналіз смакових якостей, походження та особливостей різних видів солі з усього світу. Її діяльність виходить за рамки звичайного використання солі на кухні; вона досліджує її хімічний склад, текстуру, кольорові відтінки та взаємодію з іншими продуктами. Катерина Авдеева розширює свою діяльність і займається випарюванням солі. Цей процес дозволяє їй створювати власну сіль із певними смаковими й текстурними характеристиками, що підходять для різних страв. Зокрема, вона експериментує з різними методами випарювання, щоб отримувати сіль різних відтінків і форм – від кристалів до дрібнодисперсного порошку.

Кам'яна, а також груба/грубого помелу сіль найчастіше видобувається з підземних покладів з подальшим подрібненням та очищенням. Оскільки різні родовища мають відмінні домішки, отримати стабільну і рівномірну чистоту такої солі практично нереально. Продукт має сірий колір і характеризується великими розмірними параметрами. У ньому може бути чимало домішок, які позначаються на смакових якостях. За своєю суттю кам'яна сіль є подрібненим галітом - єдиним їстівним мінералом.

Кухонна сіль. Це приправа і підсилювач смаку, що складається в основному з хлориду натрію, її застосовують для надання смаку. Це основний вид, яким користується більшість людей. Кухонна вона тому, що після

видобутку її поміщають у воду і очищають від інших мікроелементів, а потім випаровують для створення однорідного продукту. Часто кухонна сіль також містить йодид, який є важливою поживною речовиною. Така сіль називається йодованою, але при цьому вона не є джерелом йоду.

Як і де використовується сіль в харчуванні. Сіль використовують як речовину для консервування харчових продуктів. Щодня люди додають сіль до страв, щоб надати їм смак. Також сіль дозволяє зберігати їжу завдяки зниженню активності води. Ще вона виконує кілька завдань у випічці хліба, що стосується зброджування, органолептичних властивостей, консервації. Тому хліб також містить багато солі, а велика кількість рецептів випічки так само містить сіль у тісті. Але надмірне вживання солі сприяє підвищенню кров'яного тиску, хворобам нирок і серця. Добова фізіологічно обґрунтована норма споживання солі для людини 4 – 6 г, однак зазвичай в багатьох країнах вона значно вища близько 10 – 20 г.

Найдорожча французька сіль – це «Флер де Сель» (Fleur de Sel), або «квітка солі». Виробляють її на атлантичному узбережжі Франції, зокрема біля міста Геранд. Вона коштує в рази більше, ніж звичайна сіль, оскільки збирається вручну під час випаровування морської води в спеціальних соляних ставках. Для отримання 0,5 кг цієї солі потрібно близько 40 кг сирової морської солі. Ця сіль особлива своїм м'яким ароматом, вологістю та делікатною текстурою, що не дає гіркоти. Завдяки унікальним властивостям вона широко використовується у високій кухні як завершальний штрих до страв, таких як салати, стейки або навіть десерти.

Перська блакитна сіль – рідкісний вид кам'яної солі, що видобувається в іранській провінції Семнан. Цей тип солі відомий своїм унікальним блакитним відтінком, який походить від мінералу сильвіну, багатого на калій. Блакитний колір та високий вміст мінералів, таких як магній і кальцій, роблять її не тільки естетично привабливою, але й корисною для здоров'я. Завдяки ніжному смаку та хрусткій текстурі, перську сіль часто використовують для приготування рибних страв, овочів і салатів. Вона підходить як фінішна сіль, додаючи

делікатну солоність без перебору. На ринку вона доступна в невеликих банках або у вигляді дрібного помелу, наприклад, упаковка 1 кг може коштувати понад 2000 грн.

Гімалайська сіль відома своїм яскраво-рожевим відтінком і видобувається в регіоні Пенджаб в Пакистані, основному в сольні шахті Хевра. Менш відома болівійська версія видобувається в Андах. Рожевий колір солі обумовлений слідами оксиду заліза, але сама сіль - це переважно хлорид натрію і має ті ж самі якості, що і звичайна кухонна сіль.

Гімалайська чорна сіль. Одна з найцікавіших солей і, насправді, вона більш пурпурно-червоного кольору, ніж чорного. При подрібненні вона набуває рожевого відтінку, але її офіційна назва «Кала Манак» і перекладається як «чорна сіль». Такий колір вона має завдяки мінералу грейгіт, а різкий запах - від вмісту сірки. Сіль має прохолодну квадратну кристалічну структуру. Чорну сіль можна додавати у вегетаріанську їжу, щоб імітувати смак яєць. Хоча, якщо ви переборщите, то їжа може перейняти присмак солоних тухлих яєць.

Лимонна сіль. Для її приготування знадобиться морська сіль і один лимон. Спочатку ретельно промийте лимон й обережно натріть його на дрібній тертці, щоб отримати цедру. Важливо зняти тільки жовту частину шкірки, адже біла частина може надати гіркоту. У мисці з'єднайте приблизно 1 склянку морської солі з 1 – 2 столовими ложками свіжої лимонної цедри. Добре перемішайте, щоб сіль рівномірно наситилася ароматом лимона. Рівномірно розподіліть суміш у формі і сушіть в духовці протягом 15 – 20 хвилин при температурі 110 °С, періодично помішуючи. Після повного висихання пересипте лимонну сіль у герметичну банку для зберігання. Вона готова до використання і надасть стравам приємного цитрусового аромату.

Часникова сіль. До складу входять морська йодована сіль, часник та інші добавки за бажанням. Якщо ви використовуєте свіжий часник, очистьте кілька зубчиків. Подрібніть їх ножом або використайте блендер чи млинок для кави, щоб перетворити на пасту. Подрібнений часник змішайте з сіллю у пропорції 1:3. Отриману масу поставте сушитися в духовку на 20 хвилин при 110 °С.

Висушену сіль можна ще раз подрібнити у блендері. Після цього зберігайте сіль у герметичній тарі або контейнері в сухому та прохолодному місці. Вона надасть особливого аромату будь-яким стравам – від м'яса до овочів і навіть соусів.

Винна сіль. Для приготування потрібно лише морська сіль та червоне вино. Далі з'єднайте сіль з вином у глибокій посудині, щоб рідина рівномірно покрила кристали солі. Розподіліть суміш на пергаментному папері тонким шаром. Сушіть приблизно 1 годину при температурі 110 °С в духовці, поки сіль не стане сухою та розсипчастою. Після висихання розламайте великі грудочки й, за потреби, подрібніть сіль у ступці або кухонному комбайні до бажаної структури.

Отже, можна підсумувати, що сіль – важлива складова у харчуванні людини. Треба лише навчитися не зловживати нею.