

Видове сол



Готварска сол

По произход и начин на добиване готварската сол се дели на каменна, получена чрез изпаряване на водата, езерна и утаечна. Природните запаси от натриев хлорид на Земята са почти неизчерпаеми.

За един от най-необходимите на човешкия организъм минерали се смята **каменната сол**, или **галитът**. Този особен минерал има какви ли не цветови оттенъци, като се започне от бяло, прозрачно, сиво до червено, получавано от разсеяните частици хематит в него, а също жълто или синьо, дължащи се на частиците метален натрий. По степен на прозрачност галитът притежава слаб стъклен блясък. Основните местонаходища на природния минерал в Русия са край Москва, в Пермския край, по долното течение на река Волга. Големи запаси от каменна сол има в Украйна (Донбас), Полша, Германия и Австрия. Най-често кристалите са безцветни, синкави или червеникави. В земните недра има огромни пластове от сол. Тя се добива в мини или кариери (на открито). В общото производство на готварска сол в РФ делът ѝ е около 42 – 43%. Тя се отличава с ниско съдържание на примеси, с високо съдържание на натриев хлорид (до 99%) и ниска влажност. **Готварската сол**, или **натриевият хлорид**, се

произвежда и използва, след като минералът галит бъде пречистен. Съществуват и в различен вид се използват: пречистената и непречистената (каменната) сол, едрата и ситно смляната сол, чистата и йодираната. Произвеждат се няколко вида качество – екстра, най-високо, първо и второ. Колкото по-високо е качеството, толкова повече натриев хлорид и по-малко неразтворими във вода вещества има в солта. Естествено, че готварската сол с по-високо качество е по-солена и по-бяла. За останалите видове качество са допустими оттенъците: сивкав, жълтеникав и възрозов. Но в готварската сол от което и да е качество не бива да има примеси, които се виждат с невъоръжено око. Между другото вкусът на всяка сол също трябва да е чисто солен, без горчива или кисела жилка.

Солта, добивана чрез изпаряване, е продукт от естествени разтвори, добивани от земните недра, или от изкуствени такива, получени чрез разтварянето на каменна сол във вода и след това извличана със сонди. Соленият разтвор се пречиства от примесите и се изпарява във вакуумни апарати, при което се получава вакуумна сол, или в открити плоски съдове – изпарители. Солта, получена чрез изпаряване, има дребнокристална структура. Тя, особено вакуумната, се характеризира обикновено с високо съдържание на натриев хлорид, незначително количество примеси и минимална хигроскопичност.

Самоутайлата се, или езерната, сол се добива от дъното на солени езера. Най-големи находища са езерата Баскунчак и Елтон в Башкорстан, запасите на които могат да задоволят нуждите на цялото население на Земята за период от около 1500 години. В солената езерна вода (наричана още „рапа“) солта се утаява на пластове. Тя се отличава с това, че съдържа примеси (тиня, глина, пясък и др.), които ѝ придават жълтеникав или сивкав оттенък, има по-висока влажност и хигроскопичност.

Добивът на сол от солените езера се извършва механично. При нейното събиране от дъното се използва раз-

лична техника: тракторни товарачи, булдозери, помпи за сол и фрезерни комбайни. Езерната сол се промива с рапа, центрофугира се и се суши. Важно е солта да бъде отделена от рапата (наситен разтвор) и от тинята, които се стичат обратно в езерото.

Утаечната, или басейновата, сол се получава в южните райони от океанската или морската вода, която се отвежда в плитки, но с голяма площ изкуствени басейни. Под въздействието на слънчевата (естествена) топлина водата от басейните се изпарява, а солта се утаява. Утаечната сол се отличава с високо съдържание на примеси и висока хигроскопичност и с това, че е цветна. Относителният дял на утаечната сол в общото производство на сол е малък – около 1 – 1,5%.

По начин на обработване готварската сол се дели на дребнокристална (получавана чрез изпаряване) с размер на кристалите около 0,5 мм; мляна (каменна, езерна, утаечна) с размер на кристалите от 0,8 (сито №0) до 4,5 мм (сито №3), немляна (във вид на парчета или зърна до 40 мм, йодирана – дребнокристална сол, обогатена с йодиран калий (25 г на 1 т сол).

Готварската сол се опакова за търговията на дребно в съответните пакети. Солта се разфасова в потребителски пакети от различни материали, включително запечатвани термично с нето тегло от 1 до 1000 г.

Хималайска розова сол

Преди около 200 – 250 милиона години се срещат два континента – днешна Индия и горната част на Евразия, в резултат на което след известно време се образува най-високата планина в света – Хималаите. А залежите от сол, които преди това се намирали в океана, заради движенията на земната кора все повече се издигат нагоре към повърхността, като пътъом се смесват с магмата и така се обогатяват с различни макро- и микроелементи.

Ето защо хималайската сол е един от най-полезните видове сол на планетата.

Розовата сол от далечни времена е ценена от лекари и лечители заради нейните прекрасни лековити свойства. Още навремето си Александър Македонски заповядва да я извозват със слонове по индийския хребет за царските семейства и тогавашната аристокрация.

Според различни данни хималайската сол съдържа между 82 и 92 макро- и микроелемента, докато в обикновената готварска те са само 2. Хималайската сол отговаря на всички днешни стандарти за качество. Понастоящем тя се добива в планинската част на Пакистан. В непреработен вид хималайската розова сол представлява парчета с розов или виолетов цвят. Готварската хималайска сол се продава във вид на средни по размери кристали. Това е свързано с резултатите от проучванията, според които розовата сол се усвоява най-добре, когато е в кристално състояние. Точно затова към опаковката ѝ често се прилага специална мелничка за смилане на продукта. Розовата готварска сол се използва в кулинарията, също както и другите видове от този продукт.

ЛЕКОВИТИ СВОЙСТВА НА ХИМАЛАЙСКАТА РОЗОВА СОЛ

Пречиства организма от шлаки, възстановява и регулира водно-солния обмен, стимулира апетита, спомага за регенерирането на клетките и за подмладяване на целия организъм; отпуска мускулните тъкани; уравновесява психичното състояние; има комплексен терапевтичен ефект, когато се използва за вани; не задържа вода в тъканите, ако се взема в нормални дози (готварската сол задържа течностите, дори да се взема в малки дози); има леко слабително и диуретично действие; подобрява циркулацията на кръвта и лимфата; напълно се усвоява от организма, защото прониква в клетките в първичния си

вид, без да се преобразува; облекчава синдрома на махмурлук; помага при болки в ставите.

ПОКАЗАНИЯ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА ХИМАЛАЙСКАТА СОЛ

Храносмилателни разстройства; отслабена имунна система – синдром на хронична умора; заболявания на пикочно-половата система; заболявания на опорно-двигателния апарат (на гръбнака, подагра, ревматизъм, артроза, артрити и др.), заболявания в устната кухина и носоглътката (грип, пародонтоза, зъбобол, ангини, други инфекции и т. н.); ендокринни заболявания (тиреотоксикоза, затлъстяване, мастопатия, женско безплодие); ухапвания от насекоми – мястото трябва да се намокри с вода и да се посипе със солта; проблеми с метаболизма; нарушен сън; кожни болести (херпес, обрив, псориазис и др. – мястото се намокря със солен разтвор и след няколко минути се изплаква); хипертония, отравяния; задържане на вода; астма.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ЗА ВЗЕМАНЕТО НА СОЛНИ ВАНИ

Злокачествени тумори, а също и доброкачествени, ако бележат тенденция към нарастване.

Всякакви заболявания на кръвта в обострен стадий.

Прогресираща глаукома.

Бременност (през втората половина).

Заболявания, които се характеризират със склонност към храчене на кръв или кръвотечения.

Туберкулоза в активна фаза по време на процеса на образуване на каверни.

Повишена чувствителност и непоносимост към солта.

Венозна недостатъчност в краката (хронична форма).

Прогресиращ тромбофлебит.

Възпалителни процеси в остра форма при обостряне

на хронично заболяване или негово усложняване, придружавано от остър гноен процес.

Някои разновидности на кожни заболявания, например пемфигус, мокреща екзема и др.

Някои стадии на бъбречна недостатъчност (хронична форма).

НАЧИНИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА ХИМАЛАЙСКАТА РОЗОВА СОЛ

Профилактика и лечение на редица заболявания или просто изхвърляне на шлаките с помощта на лечебен солен разтвор, солени вани, инхалации, гаргари или компреси.

Използване в хранителната промишленост.

Хималайската сол е не само много по-вкусна, но и много по-полезна от обикновената.

Йонизиране на въздуха със солни лампи за профилактика на респираторните заболявания.

Във вид на дезодорант – за целта съответното място се намокря със соления разтвор.

Солта предотвратява размножаването на бактериите и е много по-безопасно вещество, отколкото съвременните дезодоранти, които съдържат големи количества химикали.

След бръснене разтворът с хималайска сол много добре успокоява кожата и отстранява зачервяванията.

Индийска черна сол, или кала намак

Черната индийска сол получава преводното си название от индийски – обикновените хора я наричат „кала намак“. Наглед тя не е съвсем черна, а бледорозова и става такава, когато бъде ситно смяляна. Но когато е във вид на голям къс, наистина има черен цвят, затова така се и нарича. Когато проникне в храната и поеме от влагата

й, тази сол също потъмнява. В кала намак се съдържа натриев хлорид с примеси на железен сулфид, магнезий и сероводород. Защото при движението на тектоничните плочи и възникването на вулканичната активност залежите от сол са се смесвали с магмата и са се насищали и със сероводород. Тъкмо сероводородът придава на този вид сол характерния мирис. Индийската черна сол мирише специфично на сварен жълтък, но това не е проблем. Напротив, въпросното свойство може успешно да се използва в кулинарията – до стане ястието по-пикантно или да се заменят яйцата от съответните класически рецепти. Кала намак не повишава съдържанието на натрий в организма, затова е подходяща за сърдечно болни и за хора, които страдат от отоци.

Френска сива сол *Sel Gris*

Сивата келтска сол е ароматна морска сол, която се добива по атлантическото крайбрежие на Франция. Тя се получава в околностите на град Геранд на Бретанското крайбрежие, по технологии, проверени през вековете. Чистата морска вода от Атлантическия океан постъпва по специални канали в изкуствените солени езера. През горещите дни под влияние на слънцето и слабия вятър в тях се образуват кристалите сол. Тънкият горен пласт от солни кристали внимателно се събира на ръка, преди солта да се е утаила. От този пласт се получава солта Флор де Сел, която представлява много ситни и нежни кристали, образувани се на повърхността на солени-те лагуни. Тя притежава ясно изразен аромат на водораслите от водната повърхност. Тези зрънца са едни от най-скъпите кристали сол. Високата им цена е напълно оправдана. Първо, въпросната сол притежава уникални свойства – с нея е почти невъзможно храната да се пресоли. Второ, кристалите ѝ се събират на ръка. Трето, от 40 кг груба сурова сол се получава само половин кило-

грам Фльор де Сел. Между другото тя трудно се намира на пазара. Повечето сол, произвеждана за една година, се поръчва предварително от елитните ресторанти и за свободна продажба в най-скъпите гастрономи по света остава съвсем малко. В списъка на производителите на елитна морска сол Франция безспорно заема първо място. Измежду ценените от познавачите марки може да отбележим Фльор де Сел Камарг, буквално: „цветът на солта от Камарг“ – солта, която се събира на ръка в малките солени лагуни в региона на Камарг в делтата на Рона, в югоизточната част на страната. С нея обикновено солят ястия от месо, птици и картофи непосредствено преди да ги поднесат. По-едрите кристали, които са се утаили на дъното, се събират на ръка или машинно и от тях се получава келтската сол Сел Гри. Тези кристали съдържат частици утаечна океанска глина, които придават на солта сивкав цвят, и микроводораслото *Dunaliella salina*, което съдържа голямо количество антиоксиданти.

Fumee de Sel. Още една французойка от Бретан, която си знае цената. И ако ви е харесала винарската сол Merlot, има смисъл да опитате и тази, с нотки на бяло Chardonnay. Тази сол се получава чрез студено опушване в дъбови бъчви, в които преди това поне 5 – 6 години е отлежавало бялото вино. Солта се оставя в бъчвите за около месец: тя поема ароматите и придобива кафеникав оттенък. Целият процес на приготвяне на солта се извършва на ръка, което напълно оправдава нейната висока цена. Сивата сол е много ароматна, има фина текстура и мек вкус. Тя е идеална за финал при поднасянето на супи, рибни и месни ястия, на салати.

Мелдонска сол

Тя е бързо разтворима, люспеста сол, която се произвежда в Англия от края на XIX век. Не е осквернена,

така да се каже, от никакви вещества, които да пречат на уплътняването ѝ. Мелдонската сол има верни поклонници измежду готвачите, които харесват особената ѝ текстура. На вкус е почти платонически идеална. Добива се в околностите на Мелдон, в графство Есекс, в Югоизточна Англия. От 1882 година в Мелдон много от семейните предприятия се занимават с получаването на морска сол, като изпаряват вода от естуара на река Блекуотър в огромни казани (плоски съдове) върху открит огън. Първо я изсушават на въздух, а после в пещи. Получаваните люспи са доста едри, до 3 мм, и приличат на Фльор де Сел. Но меките, пухкави снежнобели кристали на английската морска сол са по-сухи от тези на френската ѝ посестрима, а и цената ѝ е много по-ниска. Мелдонската сол се използва само за готови ястия.

Хавайска сол Алаеа

Тя може да е различна на цвят, но обикновено е розова. Такава я прави железният оксид, който се съдържа в розовата вулканична глина, с която смесват солта. Тази сол е много твърда и се разтваря много бавно. По принцип оттенъците ѝ са от съвсем червено до черно, но зависят от вулканичните примеси. Солта има своеобразен вкус. Червената например оставя в устата сладникав вкус, а черната – ясно изразен лешников. Получава се лесно – чрез изпаряване в плоски съдове като всяка морска сол. Солта Алаеа се използва почти за всички ястия: червената – за свинско и говеждо на скара, черната – за морски дарове, салати, пилешко и дивеч.

Кашерна сол

Както и всеки друг вид сол, кашерната е форма на натриевия хлорид. Но все пак се различава съществено от обикновената готварска подправка.

В процеса на обработка готварската сол се подлага на рафиниране и често ѝ прибавят йод, а кристалите ѝ са с квадратна форма. Докато кашерната сол не преминава през такива процеси. Получава се от морска вода чрез изпаряване. Продуктът може да бъде добит от солните находища в земните недра. Кристалите на дадената подправка са едри и груби наглед. Под микроскоп структурата на тази сол прилича на струпване от кубчета.

Кашерната сол се използва от евреите при готвенето на меса. По религиозни съображения техният народ не бива да използва в храната си животинска кръв. Затова транжирането на месото се извършва по специален начин: то се измива грижливо, на кисва се поне за половин час във вода, после се поръсва с кашерна едрозърнеста сол и се оставя да престои един час. Именно тази сол (никоя друга!) спомага за пълното извличане на кръвта от месото. Едва след въпросната обработка то може да се използва за храна от евреите, а самото месо вече се нарича кашерно.

Понеже е с едри размери, кашерната сол се топи много бавно. Но това си има предимства. Благодарение на характеристиката си кристалите добре се забелязват в ястието. Следователно то е почти невъзможно да бъде пресолено, защото човек може на око да контролира количеството сол.

С кашерната подправка всичко се готви много по-бързо, защото самата сол предизвиква бурно кипене.

Тъй като кашерната сол не се подлага на рафиниране и йодиране, тя притежава особен вкус – по-мек и чист, без привкус на примеси. Затова готвачите от цял свят много я харесват и я използват активно за приготвянето на много ястия. Но не всички. Например за печене е по-добре да се използва обикновена готварска сол.

Пък и кашерната подправка има слоеста кристална структура. Благодарение на това залепва много добре