

ZDROWO ŻYĆ

SÓL

DOBRE I ZŁE STRONY

„NIC NIE JEST RÓWNIIE POTRZEBNE JAK SÓL I SŁOŃCE”
ŚW. IZYDOR Z SEWILLI

Przydatność soli jest powszechnie wiadoma. To podstawowa i najważniejsza z przypraw, a jednocześnie doskonała - i przez długi czas jedyna - konserwant żywności. Zarazem to substancja niezbędna do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu.

Najłatwiej przekonać się o obecności soli w naszym organizmie latem, podczas upałów. Wystarczy dotknąć językiem spoconej skóry, by poczuć, że jest słona. Oprócz potu słone są również inne wydzieliny, jak łzy, krew i mocz. Dzieje się tak, gdyż część spożytej soli jest wydalana z organizmu wraz z potem lub podczas fdytracji krwi w nerkach.

Człowiek potrzebuje niewielkich ilości soli, a ściślej sodu, wchodzącego w skład soli kuchennej, do prawidłowego przewodzenia bodźców nerwowych i funkcjonowania mięśni oraz utrzymywania równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Substancja ta reguluje również gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu. Jej niedobór może prowadzić do odwodnienia, a w skrajnych przypadkach do zasłabnięcia i utraty przytomności. Dlatego ważne jest stałe uzupełnianie zasobów soli w organizmie. W naszej epoce żywności wysokoprzetworzonej, a więc zawierającej już sól, odbywa się to samoczynnie i nie wymaga specjalnej troski. Wręcz przeciwnie, dodatkowe solenie potraw grozi przekroczeniem bezpiecznej ilości, o czym przestrzegają nas ze wszystkich stron dietetycy i lekarze. Nie przesolić

„Z solą i z żartami nie należy przesadzać” - powiada przysłowie. Nadmiar soli prowadzi do nadciśnienia tętniczego, a to z kolei skutkuje poważnymi chorobami układu krążenia. Powoduje również zwiększenie pobrania i zatrzymywania wody w organizmie, co prowadzi do obrzęków (zwłaszcza u osób z chorobami nerek).

Według światowej organizacji zdrowia WHO ilość spożywanej soli powinna wynosić ok 5 g dziennie (1 łyżeczka). Badania dowodzą, że Polacy spożywają jej prawie trzykrotnie więcej. Oprócz tego, że solimy gotując, zjadamy dużo soli w wędlinach, żółtych serach, zupach w proszku i innych daniach typu instant, a także w produktach, które na pierwszy rzut oka wydają się być jej pozbawione: napojach gazowanych, wyrobach cukierniczych, lekarstwach. Nawet masło i chleb nie są tu wyjątkiem.

Od niedawna w wielu krajach Unii Europejskiej działają programy zdrowotne, mające na celu ograniczenie konsumpcji soli i wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych. W 2008 r. przyjęto Unijne Ramy dla Krajowych Inicjatyw Zmniejszenia Spożycia Soli.

Trochę chemii

Sól, którą powszechnie stosujemy, to tzw. sól kuchenna o fachowej nazwie chlorek sodu (NaCl). Dla chemika to jedna z wielu soli - związków chemicznych występujących w przyrodzie. Na półkach sklepowych mamy do wyboru

sól kamienną, pochodzącą ze złóż w głębi ziemi oraz sól morską, powstającą przez odsalanie wody. Dla ludzkiego organizmu pochodzenie soli jest obojętne - w obu przypadkach skład jest niemal identyczny. Sól morską jest na ogół droższa, gdyż jej pozyskiwanie jest bardziej utrudnione i wymaga spełnienia specjalnych warunków: płaski teren, dostateczne stężenie soli w morskiej wodzie, słoneczny klimat z umiarkowanymi, ale regularnymi wiatrami. Spełniają je tylko niektóre wybrzeża. Za to sól kamienna jest jednym z niewielu bogactw mineralnych występujących dość powszechnie na wszystkich kontynentach.

Trochę historii

Pierwsze wzmianki o soli zawiera chiński spis środków leczniczych (2 700 r. p. n. e.) - mówi się tam o ponad czterdziestu rodzajach soli i sposobach jej uzyskiwania.

W Europie najstarsze kopalnie soli były eksploatowane przez Celtów już w X w. p.n.e., głównie na terenie północnych i wschodnich Alp. Dzisiaj znajduje się tam sporo miejscowości, których nazwy zawierają przedrostki salz-, sel- (solny) lub hall- (salina): Salzburg, Sale, Halle, Hallstatt, rzeka Salzach. W najlepiej zachowanych kopalniach w Hallstatt (obecnie Austria) odkryto doskonale zakonserwowane przez sól narzędzia górników (kilofy, skórzane worki do przenoszenia soli, gliniane garnki do odparowywania wody) oraz przedmioty z materiałów organicznych (czapki, rękawice, skórzane buty, fragmenty tkanin).

Dla plemion prehistorycznych obecność złóż soli była zachętą do osiedlania się na danym terenie, gdyż posiadanie soli umożliwiała lepsze gospodarowanie zapasami jedzenia, a pośrednio - poprzez handel czy wymianę - zapewniało także dobrobyt.

W starożytności jadano bardzo słono. Rzymianie solili mięso, ryby, warzywa i sery. Nawet w najskromniejszych domach podawano do posiłku trochę soli. W początkach Rzymu żołnierze otrzymywali codzienną zapłatę w postaci garści soli (tzw. salarium, stąd ang. salary czy fr. salaire). Do XV w. solono obficie potrawy, a nawet wino i piwo.

Nasi przodkowie używali soli o grubych kryształach, o zabarwieniu bardziej szarym niż białym. Rozdrabnianie tych kryształów należało do obowiązków domowej służby. W bogatych domach poddawano ją dodatkowej rafinacji, a uzyskaną białą substancję umieszczano w misternie wykonanych solniczkach.

Dość szybko sól stała się cennym i pożądanym towarem. Wytyczała szlaki handlowe i nie bez powodu nazywano ją „białym złotem”. Ten, kto posiadał kopalnie soli bądź saliny morskie, posiadał pewne źródło dochodu. Stąd tak wielu możnowładców starało się zapewnić sobie monopol na produkcję soli lub czerpać zyski z podatków nakładanych na producentów i sprzedawców.

O użyciu

Od najdawniejszych czasów sól służyła nadawaniu smaku potrawom i konserwowaniu żywności. Używano jej do peklowania, kiszenia i rozmaitych jarzynowych solanek, co zresztą stosuje się po dziś dzień. Wystarczy wymienić kiszzone ogórki, kapustę czy poszukiwany przez smakoszy specjał zw. kumpiakiem (solona szynka wieprzowa).

Poza tą podstawową funkcją kulinarną, sól znalazła liczne zastosowania w gospodarstwie domowym. Bryły soli, tzw. lizawki, podaje się bydłu i dzikiej zwierzynie, gdyż zwiększa apetyt i pobudza trawienie. Posypuje się solą oblodzone powierzchnie. Stosuje się ją jako środek do kąpieli i składnik peelingu - wspaniale odpręża, wygładza i ujędrnia skórę. Sól o wysokiej zawartości jodu wykorzystuje się w leczeniu chorób układu oddechowego. Ponadto solą doskonale czyści się osad z kamienia czy herbaty. Szczypta soli dodana podczas gotowania do kompotu z kwaśnych owoców pozwala użyć znacznie mniej cukru, a kilka ziarenek soli dodanych do kawy przed zaparzeniem zwiększa jej aromat. Wsypana do pudełka lub słoja, w którym przechowujemy herbatniki, pozwala zachować ich kruchość i świeżość. I tak dalej... Wystarczy pogrzebać w starych poradnikach.

O symbolice

Od początku soli przypisywano znaczenie rytualne i symboliczne. Ze względu na niezwykle właściwości oczyszczające i chroniące od zepsucia była obecna w obrzędach różnych religii. W chrześcijaństwie wyobrażała boską mądrość i błogosławieństwo odpędzające demony, stąd praktykowano święcenie soli, obok chleba i wody.

Zwyczaj witania chlebem i solą to symboliczny wyraz gościnności i szacunku. Dzisiaj w ten sposób wita się szczególnych gości. Chleb i sól to również metafora prostego, naturalnego trybu życia, poprzestawania na zaspokajaniu najbardziej podstawowych potrzeb (dwa podstawowe pokarmy). A w powiedzeniu: „oby nigdy nie zabrakło wam chleba i soli” - życzenie pomyślności i dostatku.

Sól symbolizuje także istotę rzeczy, główną właściwość. Mówi się, że coś jest „solą życia” - nadaje życiu sens, stanowi o jego największej wartości (np. „Praca jest solą życia”). O wartościowych ludziach powiada się, że są „solą ziemi”.

Dawnymi czasy sól symbolizowała bogactwo, a o wysokich cenach mówiło się, że są słone. Dzisiaj, wraz ze zmianą realiów, wiele porzekadeł i sentencji nie znajduje już zastosowania. Sól stała się towarem tanim i powszechnie dostępnym.

Ewa Szarkowska