

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ СОЛЬЮ

народные рецепты



Юрий Константинов
Лечение солью.
Народные рецепты
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5825076

Лечение солью. Народные рецепты.: Центрполиграф; Москва; 2013

ISBN 978-5-227-04021-3

Аннотация

Мы расскажем вам о лечебных свойствах соли и не будем говорить о злоупотреблении ею, ведь, в конце концов, ЛЮБОЕ лекарство в больших количествах автоматически становится ядом и можно серьезно отравиться самыми полезными витаминами, если неумеренно их принимать.

Соль поможет при желудочно-кишечных проблемах, заболеваниях легких, зубов и десен, простудах, головной боли, невралгиях, болезнях опорно-двигательного аппарата, ушибах, варикозе, кожных проблемах. Она дешево стоит и незаменима в хозяйстве. Как применять это удивительное природное лекарство, вы узнаете из книги.

Содержание

Предисловие	4
Соль-символ	7
Добыча соли	11
Соли из известных соляных месторождений	22
Гималайская розовая соль	22
Кала намак	25
Серая соль, или кельтская морская	28
Мэлдонская соль	29
Флер де сель	30
Индийская черная соль	31
Гавайская красная соль	32
Разновидности соли	34
Водорослевая соль (мелкосмолотая сушеная ламинария)	34
Кошерная соль	37
Чёрная соль	39
Крашенная (европейская)	40
Пряная соль	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Юрий Константинов

Лечение солью.

Народные рецепты

Предисловие

Принцесса из французской народной сказки сказала своему отцу: «Я люблю тебя, как соль». Король разгневался на такое неуважение и изгнал дочь из королевства. И лишь потом, оставшись без соли, он сумел осознать ее истинную ценность, а заодно и глубину дочерней любви. Соль жизненно необходима для жизнедеятельности человека, также как и для всех прочих живых существ.

Никто не знает, когда впервые предок современного человека впервые попробовал еду, приправив ее солью. Но известно, что египтяне в глубокой древности выпаривали ее из морской воды в специальных ваннах под палящими лучами южного солнца. Шумеры в 3 тысячелетии до н. э. в тех же целях использовали бревна, которые опускали в воды Персидского залива, а затем, сжигая их, получали соленую золу.

Соль не всегда была так легко доступна как сейчас. И не всегда люди пользовались ею.

Соль была неизвестна в большей части Америки и Индии,

пока она не была завезена туда европейцами. Американские индейцы ели мясо с острым перцем и другими пряностями, которые заменяли соль.

В некоторых частях Африки соль и до сих пор роскошь, и только богатые могут позволить ее себе.

Верность и дружба скреплялись солью, потому что соль неизменна – даже растворенная в жидкости, она после выпаривания снова выпадает в осадок в виде кубических кристаллов. И в исламе, и в иудаизме солью скрепляют соглашения, поскольку соль непреложна. Индийские солдаты присягали на соли своим британским командирам. У древних египтян, греков и римлян соль использовалась в жертвоприношениях: они заклинали богов солью и водой, и, возможно, именно отсюда берет свое начало христианская святая вода.

В христианстве соль ассоциируется не только с долголетием и непреложностью, но и более того – с истиной и мудростью. В католической церкви во время крещения младенца его не только окунают в святую воду, но и вкладывают ему в ротик щепотку освященной *Sal Sapientiae*, Соли Премудрости.

Хлеб и соль – благословение и его сохранение – часто оказываются связаны. Приносить в новый дом хлеб и соль – старая еврейская традиция, идущая из глубины средневековья. Британцы обходились без хлеба, но соль на новоселье приносили издавна. В Шотландии, при переезде в новый дом, все поздравляющие несли чашки с солью.

В Уэльсе на грудь умирающего ставили тарелку с хлебом и солью и приглашали местного пожирателя грехов, чтобы он все это съел.

В России в 1648 году с целью пополнения государственной казны правительство заменило различные прямые налоги единым налогом на соль, что вызвало ее подорожание в несколько раз. Возмущения крестьян и горожан известны в истории под названием «Соляной бунт». Эти восстания заставили правительство отменить новый порядок взимания налогов.

В средние века соль являлась дорогим продуктом, занимая на столе самое почетное место. На пирах ее подавали лишь на столы знатных гостей, прочие же расходились с торжества «не солоно хлебавши».

Во многих культурах соль настолько ценна, что ее раньше меняли на золото.

Соль-символ

Но соль всегда была не только тем порошком, который сыплют в пищу. Она всегда являлась символом. Например, словосочетание «хлеб-соль» употребляется во всем мире как пожелание добра. В древние времена, когда люди поклонялись богам, соль всегда входила в жертвоприношение и была священна.

Люди давно заметили, что соленые продукты длительное время не поддаются гниению. Поэтому она стала символом долговечности, надежности. В библейские времена, когда люди хотели заключить договор или соглашение, они делали это во время трапезы с солью, как символом гарантии. Поэтому в Библии есть выражение «соляной договор».

До недавнего времени соление было основным способом длительного хранения пищевых продуктов. Способность соли к сохранению люди использовали не только к продуктам питания. Египтяне использовали соль для изготовления мумий.

Благодаря способности соли консервировать, предохранять от гниения, продлевать жизнь ей стали приписывать множество символических значений. Люди бессознательно ассоциируют соль с долговечностью и неизменностью – вещами, которые имеют для жизни огромное значение.

Чем больше люди привыкали к ежедневному употребле-

нию соли, тем нужней она становилась. Соль стала представлять важный предмет торговли. Одна из старейших дорог Италии называется Виа Салариа, что означает «соляная дорога», потому что по ней возили соль.

В английском языке слово «зарплата» возникло из слова «соль», потому что во времена древнего Рима офицеры и солдаты армии получали денежную дотацию на соль.

Некоторые народности считают, что темные силы не выносят соли. В традиционном японском театре подмости посыпают солью перед каждым представлением, чтобы защитить актеров от злых духов. На Гаити единственным средством разрушить колдовское заклинание и снова вернуть зомби к жизни служит соль. В некоторых странах Африки и Карибского бассейна верят, что злые духи могут прикидываться женщинами, но по ночам они сбрасывают кожу и блуждают в виде огненных призраков. Чтобы уничтожить такого духа, надо найти его кожу и посыпать ее солью, и тогда утром он не сможет в нее вернуться. Однако в афро-карибской культуре считается, что соль разрушает не только заклятия злых духов: ее не используют в ритуальных трапезах, поскольку она обладает способностью отгонять всех духов вообще.

И иудеи, и мусульмане верят, что соль защищает от дурного глаза. Новорожденных младенцев натирали солью, чтобы уберечь от зла. Считается, что обычай класть новорожденным немножко соли на язык или окунать их в соленую

воду, чтобы защитить от порчи, существовал задолго до обряда крещения. Во Франции детей «солили» перед крещением вплоть до 1408 года, когда этот обычай был упразднен. Зато в некоторых странах Европы, особенно в Голландии, эта традиция преобразовалась в другую – класть соль в колыбельку.

В старых преданиях говорится, что тот, кто начинает еду с солью и заканчивает ее солью, предохраняет себя от семидесяти двух болезней, в числе которых безумие и проказа.

На Руси дорогих гостей всегда встречали с хлебом и солью. Без соли, и хлеб не естся – говорит поговорка. Соленые огурчики, грибы, помидоры и селедка всегда стояли и присутствуют до сих пор на нашем праздничном столе. Сегодня можно увидеть соленые кабачки, патиссоны и даже арбузы.

В последнее время активно ведется кампания, призванная убедить нас во вреде соли и соленой пищи. Но в это же время многие забывают, что соль (хлорид натрия) издавна была не только приправой с помощью которой наши предки улучшали вкус еды, но и распространенным лекарственным средством.

Она позволяет наряду с водой и калием регулировать водно-солевой баланс организма. Но кроме этой функции соль используется еще и для лечения болезней – при компрессах, ваннах, масках и обертываниях.

Применение различных минеральных вод с богатым минерально-солевым составом, как для внутреннего, так и для

наружного применения, давно уже входит в лечебный арсенал современной медицины.

Соль используется везде – и в промышленности, и в приготовлении пищи. Химические предприятия перерабатывают соль и делают из неё каустическую соду и хлор.

Добыча соли

Организм первобытного человека получал необходимую соль с пищей животного происхождения. Однако потребности организма заставляли искать ее в более концентрированном виде. Давно было обнаружено, что некоторые растения имеют приятный соленый вкус. Такие растения сушились, а затем сжигались в костре. Получающуюся золу использовали в качестве приправы к пище.

Позднее люди научились поливать горящие в костре куски дерева соленой водой из моря или озера и оставшуюся золу также использовать в пищу. Для повышения выхода соли их дополнительно обливали солёной морской водой.

Уже за две тысячи лет до н. э. китайцы научились получать поваренную соль выпариванием морской воды. Способ извлечения соли из морской воды выпариванием независимо был изобретен также в различных других странах. Вначале он появился в странах с сухим и жарким климатом – в Индии, Греции, Риме. Позднее таким способом соль стали добывать во Франции,

Испании, в Крыму. На севере нашей страны морская вода выпаривалась (варилась) в больших чанах, а топливом служили дрова. Способ выпаривания морской воды вначале появился в странах с сухим и жарким климатом, где испарение воды происходило естественным путём; по мере его распро-

странения воду стали подогревать искусственно.

Однако в северных районах, в частности на берегах Белого моря, было и существенное усовершенствование способа извлечения соли из морской воды. Поморы давно заметили, что при замерзании морской воды лед получается несоленым, а оставшаяся незамерзшая вода становится гораздо солонее. Расплавляя лед, можно получать пресную воду из морской, а из рассола вываривали поваренную соль с меньшими энергетическими затратами.

Сейчас добыча соли идет иными способами. По происхождению и способу добычи пищевую поваренную соль подразделяют на каменную, выварочную, самосадочную и садочную.

Галит (каменная соль) – сырьё, из которого изготавливается поваренная соль. Соль добывается промышленной очисткой добытого из залежей галита, располагающихся на месте высохших морей.

Каменная соль залегает в недрах земли огромными пластами. Ее добывают шахтным или карьерным (открытым) способом.

Природная каменная соль – это по своей сути полезное ископаемое, залежи которого образовались очень давно.

Выварочная соль – поваренная соль, получаемая из рассолов выпариванием их в варницах. Для получения выварочной соли используют рассолы соленых озер, не дающих самосадки, воды соленых источников, подземные соленые

воды и рассолы, извлекаемые при помощи буровых скважин, а также рассолы, приготовляемые искусственно путем заполнения подземных камер в соляных рудниках пресной водой. Выварочная соль отличается мелкозернистым строением, снежно-белым цветом и исключительной химической чистотой (содержание NaCl до 99,0—99,5 %).

Соль самосадочная, или озерная. Эта соль находится в виде пластов на дне озер и является главным источником получения соли в России (озера Баскунчак, Эльтон и др.).

Самосадочная озерная соль образуется при естественном испарении рассолов в озерах и лиманах. Добыча самосадочной соли из соляных озер производится механическим способом, При сборе соли со дна озер применяют различную технику: скреперы, тракторные погрузчики, бульдозеры, солесосы и фрезерные комбайны. Озерную соль промывают рапой, центрифугируют и сушат. Важно отделить соль от рапы (насыщенный раствор) и ила, которые стекают обратно в озеро.

Садочная соль – добывают из морской воды или соляных озёр испарением в специальных бассейнах. Поскольку хлорида натрия меньше (обычно 95–96 %), а других солей больше, она часто имеет сероватый цвет. Сорта – высший, 1-й и 2-й.

Два последних вида соли содержат много влаги, но обычно они грубого помола, поэтому противослёживающих добавок не требуют.

Сорта соли: экстра, высший, 1-й и 2-й.

Чем выше сорт соли, тем она вреднее: в ней больше хлористого натрия (от 97 % при 2-м сорте до 99,7 % – в экстра) и меньше полезных элементов (калия – в 5—10 раз и магния – в 5—25 раз).

Экстра и высший сорта. Мелкие гранулы, хорошо растворяются, подходят для салатов и досаливания. В этих сортах много натрия и мало других солей. Соль образует комки из-за высокой влажности, и мелкие гранулы требуют добавок, препятствующих слеживанию.

1-й и 2-й сорта. Нет добавок. Содержат больше полезных компонентов калия и магния и других минорных примесей.

Крупные гранулы сложно применять в салатах и для досаливания. Используют чаще для первых блюд и маринадов.

Качество имеет огромное значение. Сейчас в любом магазине продают несколько разновидностей данной приправы, поэтому разобраться в такой разнообразии бывает довольно сложно.

Наличие пищевых добавок. Чаще всего используют ферроцианиды – противослеживающие добавки E535 и E536. Есть данные об их токсичности, особенно вредны такие E для почек. Реже для тех же целей кладут карбонат магния (E504). Идеальная соль – без добавок!

Морскую соль получают путём выпаривания из морской воды с незначительным очищением, благодаря чему морская соль сохраняет в своём составе множество полезных мик-

роэлементов. Благодаря этому морская соль имеет особый вкус: она намного более солёная, чем столовая. Таким образом, в блюда требуется добавлять меньше соли, чем при использовании очищенной столовой соли. При этом потребности организма удовлетворяются намного меньшим количеством соли. То есть вы съедите меньше соли, и это очень хорошо, поскольку избыток соли крайне вреден.

Пищевая соль прежде и теперь продукт далеко не один и тот же. Долго не знали, что при испарении морской воды под солнцем находящиеся в ней химические вещества выкристаллизовываются в определенном порядке. Выпаренная под тем же солнцем соль представляет собой смесь, близкую по набору и соотношению основных ее компонентов к неорганическим соединениям крови человека, что косвенно свидетельствует

о происхождении всего живого из Мирового океана. Примерно теми же свойствами отличаются и полигалиты естественных соляных месторождений.

В морской соли, кроме натрия и хлора, содержатся магний, медь и йод, причем все перечисленные элементы находятся в легкоусвояемой нашим организмом форме.

Состав морской соли следующий: хлорид (Cl) – 55,03 %; натрий (Na⁺) – 30,59 %; сульфат (SO₄²⁻) – 7,68 %; магний (Mg²⁺) – 3,68 %; кальций (Ca²⁺) – 1,18 %; калий (K⁺) – 1,11 %; бикарбонат (HCO₃⁻) – 0,41 %; бромид (Br) – 0,19 %; борат (BO₃³⁻) – 0,08 %; стронций (Sr²⁺) – 0,04 %; осталь-

ные примеси – 0,01 %.

Вся жизнь произошла из океана, и соль – важный элемент питания для человека, животных и растений, содержащийся во всех жидкостях нашего организма (слезы, пот, кровь, плазма). Человеческая кровь по составу очень схожа с морской водой, помимо соли (0,9 %) в ней содержатся основные химические элементы в примерно одинаковых пропорциях.

В морской соли содержится почти вся таблица Менделеева, а это 84 элемента и 200 химических соединений. И если соль поступает в наш организм в натуральном, неочищенном виде, то она легче усваивается и оказывает положительное воздействие на организм. В макробиотике она вообще считается важнейшим элементом питания. Пищевую морскую соль можно купить в супермаркетах. При готовке пищи учтите: добавлять ее лучше в готовые блюда, поскольку полезные свойства морской соли теряются при термообработке.

Морскую соль люди стремятся собирать в экологически чистых зонах. Морскую соль дополнительно обогащать не нужно – она имеет сбалансированный уникальный состав, который создан самой природой.

Больше всего в составе морской соли содержится хлористого натрия, до 96 %. Каждая животная клетка содержит хлористый натрий, и морская соль является поставщиком этого важного компонента живым организмам.

Столовую соль обычно добывают из подземных место-

рождений. Природные запасы хлористого натрия на Земле практически неисчерпаемы.

Столовая соль проходит интенсивную обработку и очищается от всех возможных примесей элементов, кроме хлорида натрия. Кроме того, в неё добавляют специальные вещества, которые предотвращают комкование соли, чтобы она оставалась сыпучей.

Очистка соли, как правило, включает в себя и рекристаллизацию: сушку в горячей печи с добавлением специальных химикатов. Природная структура кристаллов соли разрушается. Столовая соль проходит настолько интенсивную очистку, что в ней остаётся от 97 % до 99 % хлорида натрия. То есть содержание других полезных веществ в такой соли не превышает 3 %, в отличие от 14 % в морской соли

Йодированная соль. Иногда столовую соль йодируют для большей полезности. Йодированная поваренная соль – кухонная соль с добавлением строго определённого количества йодсодержащих солей: йодида или йодата калия.

Такую соль использую в регионах с природным дефицитом (эндемией) йода для профилактики развития йод-дефицитных заболеваний – эндемического зоба – увеличения щитовидной железы, связанного с дефицитом йода в среде обитания. Когда покупаете йодированную соль, всегда посмотрите, сколько и какого йода в нее добавили. Йодат (А) более устойчив при хранении, чем йодид (Б). Лучше покупать с «А».

Морская соль изначально содержит натуральный йод в небольших количествах, поэтому её йодирование не требуется.

Как видите, морская соль всё равно выигрывает у столовой, поскольку более полезна благодаря большему содержанию микроэлементов.

Справка. По сути, сорт соли – это техническая характеристика. Он говорит о качестве обработки соли, насколько она сильно очищалась и тщательно перемалывалась. Соль экстра и высшего сорта – белая, а 1-го и 2-го сортов может быть не очень красивой – серой с разными оттенками. Да, чем выше сорт, тем мельче помол соли, и кажется, что ею лучше пользоваться. Но на самом деле это не так. Специалисты рекомендуют чаще покупать соль более низких сортов, более грубого помола, а также садочную или самосадочную соль. В таких «грязных» видах соли больше полезных примесей. И сегодня они считаются гораздо полезнее, чем самая чистая соль, состоящая на 99–99,8 % из хлорида натрия. Эти примеси – ученые называют их минорными веществами – позитивно влияют на обмен веществ и ослабляют негативное действие хлорида натрия.

Покупая соль, вы всегда можете узнать размер кристаллов, не вскрывая упаковку. Соль сорта экстра всегда очень мелкого помола. А для остальных сортов номер помола указывают специально. Самый мелкий помол № 0 используется для соли высшего и первого сортов. При таком помоле 70 %

кристаллов соли имеют размер не более 0,8 мм, а кристаллов крупнее 1.2 мм должно быть не более 10 %. Более крупные помолы обозначают номерами 1, 2 и 3, и они бывают у соли высшего, 1-го или 2-го сортов. Помол № 1: кристаллов соли размером 1.2 мм должно быть не менее 85 %, а больше 2,5 мм – не более 3 %. Помол № 2: кристаллов до 2,5 мм не менее 90 %, а 4 мм – не более 5 %. Помол № 3: кристаллов до 4 мм не менее 85 %, а больше 4 мм – не более 15 %.

Читаем упаковку соли. На упаковке должно быть указано наличие пищевых добавок (противослеживающие, стабилизирующие и др.).

В йодированной соли указывают, какое вещество использовалось в качестве добавки, – йодат или йодид калия. Должна быть указана концентрация йода и срок годности (как долго в ней сохраняется йод).

На упаковке всегда должно быть написано, как долго йод в ней сохраняется. По истечении срока годности соль не считается испорченной, просто в ней уже не остается йода, и такую соль можно продолжать использовать как обычную, а не обогащенную йодом. Информация об этом тоже должна быть на упаковке.

В других солях с лечебно-профилактическим действием указывают какие вещества добавлены в соль и их концентрация. Например, в соли с пониженным содержанием натрия приводят информацию о соединениях калия и магния, которые к ней добавляют.

Правда, есть и соли мелкого помола, которые считаются профилактическими, – это соли, обогащенные калием и магнием.

Обычная столовая соль, которую покупают в магазинах, лишена сопутствующих элементов и может содержать добавки типа силиката алюминия, которые делают ее рыхлой, и, кроме того, алюминий был признан одним из главных виновников болезни Альцгеймера. Если на упаковке указано, что в состав соли входит алюминий, ни в коем случае не покупайте ее.

Следует учесть, что чем ниже сорт соли, тем она менее вредна. Например, в соли экстра содержание вредного хлорида натрия максимальное (99,7 %), а полезных солей калия, магния и кальция минимальное – 0,01—0,02 %. Это последствия очистки. Но по иронии судьбы современный человек получает натрия в 1,5–2,5 раза больше, чем нужно, а калия и магния ему часто не хватает. Чтобы хоть как-то ослабить этот дисбаланс, медики придумали соль, в которой часть хлорида натрия заменена калием и магнием. Например, в такой соли, выпускаемой в России в упаковке «Пищевая соль с пониженным содержанием натрия. Йодированная», хлорида натрия лишь 68 %, хлористого калия целых 27 %, а сернокислого магния 5 % (это намного больше, чем просто в солях, менее очищенных).

Гипертоникам лучше употреблять соль, обогащенную калием и магнием. Если такой соли нет, лучше покупайте про-

дукцию 2-го сорта или морскую соль. Но их потреблять нужно меньше – не более 3 г в день.

Известные месторождения. Артёмовское месторождение – самое крупное в Европе. Рядом с городом Артёмовск (Донецкая область).

Баскунчакское месторождение, добыча из озера Баскунчак. Для вывоза соли была построена Баскунчакская железная дорога.

Верхнекамское месторождение калийных солей, добыча шахтным способом ОАО «Уралкалий».

Илецкое месторождение, добыча в шахте ОАО «Илецк-соль».

Тыретское месторождение, добыча в шахте ФГУП «Тыретский солерудник».

Эльтонское месторождение.

Серёговское месторождение (выпаривание рапы).

В геральдике соль изображена в гербах русских городов Бахмута, Солигалича, Соликамска, Сольвычегодска, Энгельса, Усолъе-Сибирское.

Соли из известных соляных месторождений

Гималайская розовая соль

Гималайская соль по составу очень плотный материал. Это одно из основных преимуществ розовой гималайской соли. Из-за своей плотности такую соль возможно использовать в строительстве и декоре. Из кирпичей и блоков возводятся стены в домах и саунах. Помимо всего прочего на такой соли можно готовить пищу.

Гималайская соль содержит в себе 84 элемента и 200 химических соединений, чем она мало отличается от обычной морской соли. Но благодаря тесному контакту в процессе образования с магмой, гималайская соль была обогащена калием, железом, магнием и медью. Именно эти минералы подарили галиту красивый розовый цвет. А при увеличении содержания этих минералов в галите цвет становится еще более насыщенным, и часто розовый пласт перемежается красивыми красноватыми полосами и разводами.

Розовая соль, добываемая в Гималаях, является уникальным лекарством, которое при его правильном применении может избавить человека от повышенного артериального

давления и токсинов, скапливающихся в клетках и тканях.

Взаимодействие с магмой и многие годы высушивания под яркими лучами солнца сделали структуру гималайской соли очень плотной, превратив ее в камень. Высокая плотность еще больше усилила насыщенность розового цвета.

Не секрет, что любая соль на нашей планете связана с океаном и когда-то была его частью. Гималайская розовая соль не исключение. Научное название этой соли – галит, и это единственный на нашей планете минерал, который можно смело употреблять в пищу. Гималайскую соль в любых ее видах применяют на домашних кухнях и в ресторанах. Название гималайской розовой соли произошло от греческого «gallos», что означает «морская соль». Однако добывают ее не в море.

Гималайская розовая соль – это чистейшая кристаллическая соль, образовавшаяся 250 миллионов лет назад, которая добывается в Гималаях и является абсолютно чистой от инородных примесей. Галит обладает многочисленными целительными свойствами: улучшение циркуляции крови, понижение кровяного давления, детоксикация организма и выведение тяжелых металлов. Она контролирует уровень воды в организме; снижает общие признаки старения; снижает риск развития камней в почках; повышение иммунитета организма в целом; эффективно избавляет от шлаков; активизирует защитные механизмы организма.

Розовая соль – это высушенная солнцем миллионы лет на-

зад морская соль, когда еще планета не была загрязнена человеком. Гималайская кристаллическая соль отличается от стандартной поваренной или морской соли своим розовым цветом благодаря содержащимся в ней минералам, которые не удалены из нее путем переработки.

Розовая соль издревле была высоко оценена врачами и знахарями, за ее прекрасные лечебные свойства. Еще Александр Македонский приказал вывозить ее. Она помогает выводить токсины из организма, сбалансировать уровень кислотности в организме, уравнивает нервную систему, расслабляет мышечную систему, улучшает циркуляцию крови.

Микрочастицы гималайской соли легко усваиваются организмом и питают его на клеточном уровне. Она имеет 100 % биологическую усвояемость организмом по причине того, что она не подвергается преобразованиям в процессе обмена веществ и сразу попадает в клетку в первоначальном виде. Регулярное использование розовой соли обеспечивает организм всеми необходимыми минералами и микроэлементами. Помогает избавиться от артрита, сыпи, псориаза, герпеса, гриппа и других заболеваний.

Розовая соль полезна не только для использования в пищу, но она также дает прекрасный терапевтический эффект при принятии ванн.

Кала намак

Буквальный перевод с хинди – черная соль. Это соль вулканического происхождения, называется еще черной индийской солью. Разумеется, она не может быть уверенно отнесена к пряностям. Однако, не получится и считать кала намак просто солью. Дело в том, что черная соль, добываемая всего в нескольких местах Индии и Пакистана в глубоких шахтах или собираемая с определенных соленых озер, обогащена соединениями железа и серы. Первые придают соли цвет от светло-розового в мелких фракциях до темно-фиолетового (все же не черного, несмотря на название) для крупных кристаллов, а вторые – кисловатый вкус и характерный сероводородный запах, запах переваренного (даже слегка подтухшего) яйца.

Благодаря своим удивительным ароматам кала намак законно используется для приправления блюд наряду с настоящими пряностями. Так, например, она традиционно входит в рецептуры чат-масалы, применяемой в свежих салатах, а также иногда с орехами, йогуртами и соками. Заурядный огурец, почищенный от зеленой шкурки и присыпанный смесью кала намак и острого перца, превращается в необычное, освежающее угощение. Интересный дополнительный вкус приобретает манго или арбуз с черной солью. Пользуясь приятной совместимостью черной соли и фрук-

тов, индийцы делают фруктовые чатни, а щепотка такой соли с ломтиком имбиря послужит прекрасной закуской возбуждающей аппетит перед обедом. Сочетается странная соль и с другими пряностями, к примеру, с не менее экзотической асафетидой, что в свою очередь, дает возможность еще более широкого применения черной соли в составе популярных индийских пряных масал, так что даже некоторые виды универсальной гарам-масалы включают такую соль в свой состав. В кулинарии строгих вегетарианцев – веганов, кала намак ценится за то, что с ее помощью (добавляя соль к тофу) можно имитировать вкус настоящих яиц. А из панира, куркумы и кала намак даже можно сделать безъяичный омлет. Кстати, с сильными (козьими, к примеру) сырами черная соль тоже прекрасно гармонирует и улучшает их вкус.

Приобрести черную соль можно в мелкодисперсном порошке, крупными гранулами или даже совсем большими кристаллами. Правда, иногда ее можно перепутать с другими видами соли, имеющими сходные названия, например, гималайской солью, копченой морской солью, кипрской черной солью, гавайской черной солью или даже черной солью применявшейся в полузабытые времена в русской кухне. Но, несмотря на схожесть названий, к кала намак перечисленные виды соли отношения не имеют и различаются очень просто: по цвету, но, самое главное, по вкусу и запаху. Ведь, пряную уникальность индийской черной соли трудно с чем-нибудь спутать.

В аюрведической медицине кала намак считается мягким слабительным и отличным регулятором пищеварения. Помимо того, применение кала намак позволит, при необходимости, держать ненапрягающую солевую диету – в отличие от обычной соли с черной гораздо сложнее пересолить.

Серая соль, или кельтская морская

Добываемая на берегах Франции, эта «влажная» неочищенная соль окрашена в светло-серый цвет благодаря глине и минералам мокрых солончаков. Исторически производимая кельтскими поселенцами в районе нынешнего города Геранд недалеко от провинции Бретань. Эта соль бывает крупного, мелкого и экстра-мелкого помола. Кельтская морская соль – самая простая соль, образующаяся методом свободного испарения.

Мэлдонская соль

Эта быстрорастворимая, хлопьевидная соль производится в Англии с конца 1800-х годов. Она пользуется популярностью у английских поваров, которым нравится ее особая текстура. Добывается в округе Мэлдон в графстве Эссекс на юго-востоке Англии. С 1882 года в Мэлдоне многие семейные предприятия занимаются выпариванием морской соли в огромных котлах на открытом огне. Мягкие пушистые снежно-белые кристаллы английской морской соли суше, чем у ее французского собрата. Ее сушат на воздухе, а потом в печах. Хлопья получаются довольно крупные, до 3 мм, похожие на флёр де сель. Мэлдонскую соль применяют только для готовых блюд.

Флер де сель

Родом из Франции, fleur de sei состоит из мельчайших, самых нежных из всех кристаллов, которые откладываются на поверхности соляных лагун. Она обладает четко выраженным ароматом водорослей с поверхности воды. Эти крупинки – одни из самых дорогих кристаллов соли. Именно Франция в списке производителей элитной морской соли, безусловно, занимает первую позицию. Среди ценимых знаками марок можно выделить Флер-де-Сель-Камарг, буквально: «цветок соли Камарга» – соль, которую собирают вручную с мелких соляных лагун в регионе Камарг в древней дельте Роны на юго-востоке страны. Ею обычно сдабривают блюда из мяса, птицы и картофеля перед самой подачей.

Индийская черная соль

Скорее розовая, нежели черная, состоящая из неочищенной смеси минералов, она не похожа на привычную соль. В ней содержится меньше натрия и больше серы и других минералов, чем в большинстве других фирменных солей, а запах и вкус напоминает сильно приправленное пряностями яйцо. В некоторых районах Индии этой солью посыпают свежие фрукты, ее также добавляют в йогурт или фруктовый сок. Индийская черная соль добывается в серных озерах, и запах у нее, как у тухлых яиц, вкус при этом довольно оригинальный и тоже чем-то напоминает яйца. В индийской кухне черную соль добавляют в основном в салаты фруктовые и овощные, а также в лимонад. В иные блюда ее из-за запаха не кладут. Черная соль – индийская приправа, представляющая собой минерал буровато-розового цвета (неочищенная каменная соль) с характерным яичным запахом. По заверениям натуропатов, эта соль легко выводится из организма, а потому не откладывается в суставах.

Гавайская красная соль

Своей коралловой окраской эта соль обязана мелко истолченной глине, которая смешивается с обычной морской солью. Она менее соленая, чем другие морские соли, обладает более плотной текстурой и растворяется дольше. Красная соль хорошо подходит к сырым овощам или в качестве изумительной присыпки на хлеб с маслом. Гавайская соль выпаривается из соляных лагун естественным образом под действием солнца и ветра. Собирают ее вручную, а особенно славятся два вида: черная с частичками вулканического пепла и красная с частичками красной глины. Оба вида особенно богаты минеральными веществами и микроэлементами. Вкус гавайской соли необычен: обжигающе яркая вспышка соленого завершается нежным сладковатым послевкусием.

Гавайская соль имеет вулканическое происхождение и розоватый цвет.

Розового цвета перуанская и гималайская соль, бретонская соль серая, а есть и подкопченная датская.

Существуют и соли, обогащенные некоторыми растениями, применяющимися в качестве специй. Такие соли, полученные естественным или искусственным путем, то есть без воздействия или с помощью воздействия человека, добавляют к пище в момент подачи на стол. Зачастую нюансы вкуса соли можно почувствовать, только положив на язык несколь-

ко ее быстро тающих кристаллов.

Крупнейшими месторождениями соли являются – Мертвое море, залив Кара-Богаз-Гол (Туркмения), Соле дар (Донецкая область Украины), озеро Баскунчак (Россия), Яван (Таджикистан). Соляное предприятие выпускает соль в различном виде: рассол, твёрдую (в том числе вакуумную), молотую, солебрикеты с микродобавками для скота, зерновую, йодированную и прочие. Сырьём для соляной промышленности служит поваренная соль, калийная соль и глауберова соль.

Разновидности соли

Водорослевая соль (мелкосмолотая сушеная ламинария)

Морские водоросли и, особенно, ламинария – здоровая и очень полезная альтернатива соли и богатый источник натурального йода.

Такой солью можно приправлять пищу без опаски о вреде для здоровья, и даже в полной уверенности о пользе такого соления. Водорослевая соль полностью заменяет поваренную.

И, конечно же, эта соль является сырой, так как высушена при низких температурах, а значит все свои полезные свойства донесёт до нас в легкоусвояемом виде.

Биологически активные вещества, содержащиеся в ламинарии (литий, бериллий, бор, кремний, титан, молибден, никель, фтор), обладают бактерицидным действием, подавляя рост и размножение дрожжевых грибков, а также вирусов гриппа, эпидемического паротита и герпеса. Кроме того, водоросли содержат стерины, которые снижают уровень холестерина в крови и повышают концентрацию фосфолипидов, предотвращая отложения холестерина на стенках сосудов и

жировую дистрофию печени.

Водоросли стимулируют работу сердца, увеличивая амплитуду сердечных сокращений. Есть предположение, что водоросли способствуют омоложению, даже продлению жизни. В этих утверждениях есть вполне объективная основа, так как оказалось, что введение в рацион ламинарии тормозит развитие склероза сосудов. В развитых континентальных странах, где продукты моря редки, смертность от атеросклеротических поражений сердца и сосудов занимает первое место среди прочих причин смертности, а в приморских странах, например в Японии, она отодвинута далеко назад. Установлено, что японцы, живущие на родине, болеют атеросклерозом в 10 раз реже, чем мигрировавшие в США.

Много лет назад ученые отметили хороший эффект при лечении атеросклероза препаратами йода. Большинство больных отмечало уменьшение головных болей, головокружений, снижение интенсивности приступов стенокардии вплоть до полного исчезновения.

Рецепт приготовления маринада из водорослевой соли с имбирем и медом. Состав: 2 ст. ложки водорослевой соли; 6 стаканов воды; 2 ч. ложки меда; 1 ст. ложка оливкового масла; 1 ч. ложка дробленого имбиря; сок одного лимона; перец по вкусу.

2 ст. ложки водорослевой соли кипятить в 6 стаканах воды 30 минут. После этого взять сковороду и вылить в неё 1 ст. ложку оливкового масла, добавить 2 ч. ложки мёда, 1 ч.

ложку дробленого имбиря и сок одного лимона. Тушить все 10 минут. Затем добавить 1 стакан бульона в котором варилась водорослевая соль. Накрыть крышкой и тушить ещё 5 минут на самом малом огне. Когда остынет поставить в холодильник минимум на 2 часа. Рассчитано на 4–8 порций.

Маринады из водорослевой соли очень хороши как добавки для улучшения вкуса риса или овощных салатов. Они хорошо сочетаются с горячими и холодными закусками.

Кошерная соль

Кошерная соль – всегда каменная. Ее добывают в шахтах, очищают и крупно мелют. Любая натуральная соль (NaCl) – кошерна. Этот термин применяется только по отношению к крупнозернистой соли (возможно, точнее было бы сказать – среднезернистой). Потому что она используется при кашеровании мяса.

Названа так, поскольку используется для копирования мяса – приготовления мяса согласно иудейским законам питания, требующим засолки мяса для очищения его от малейших остатков крови. Повара давно используют кошерную соль крупного помола для солёных блюд, поскольку крупные хлопья легче распределить рукой по поверхности продукта. Так как крупнозернистую кошерную соль тяжело отмерить, она не рекомендуется для выпечки.

Кошерная соль не имеет добавок, в отличие от обычной соли, в которую часто добавляют йод, что придает металлический привкус.

Соотношение между кошерной и поваренной солью 2:1. Если в рецепте используется 2 ст. ложки кошерной соли, то поваренной нужно взять 1 ст. ложку. И наоборот.

Кошерная соль растворяется дольше чем обычная столовая соль, поэтому ее не стоит использовать в выпечке.

Кошерную соль кладут незадолго до закипания воды и до

того, как туда попадут продукты. Это придаст блюду особый аромат. К тому же, кошерная соль вызывает более бурное кипение, за счет чего продукты готовятся быстрее. В идеале вода должна быть соленой как морская вода. Чтобы этого достичь, нужно пробовать воду и добавлять в нее крупинки кошерной соли, если в этом будет необходимость.

Постепенно вы научитесь определять норму. Но имейте в виду, что, если вы начнете использовать кошерную соль другого производителя, норма может быть другой, так как будет другой размер крупинок.

Если вы хотите поэкспериментировать с кошерной солью, попробуйте приготовить пальчиковый картофель обжаренный с зеленью. Этот рецепт удобен тем, что его практически невозможно пересолить, потому что любая лишняя соль будет просто осыпаться.

Ведь после того, как животное или птица проходят процедуру шехиты (умерщвления), полученное после разделки туши мясо необходимо промыть, вымочить в воде полчаса, затем засыпать его со всех сторон крупнозернистой солью и так оставить на час (крупнозернистая соль помогает вытянуть из мяса остатки крови). И только когда пройдены все этапы этой процедуры, мясо считается кошерным, то есть пригодным в пищу евреям.

Если воспользоваться мелкозернистой солью (такой, которая подается за столом в солонках), должного эффекта не будет.

Чёрная соль

Сейчас в мире очень популярна дорогая черная соль. Делают ее старым папуасским методом, описанным еще Миклухо-Маклаем. Аборигены сжигали палки, собранные в море и пропитанные соленой водой. Соленая зола и является черной солью. Как ни парадоксально, но такая соль тоже полезнее белой – в ней есть калий и некоторые другие соли, ведь зола является калийным удобрением.

В России делали свою черную соль. Особенно популярна она была в Костромской губернии. Сейчас ее производство пытаются восстановить, и иногда она встречается в продаже. Но ее можно сделать и дома. Вот один из рецептов черной соли. Смешайте крупную соль с размоченным и размятым геркулесом (можно вместо крупы использовать черный хлеб, капустный лист, зелень, квасную гущу). Все это поместить в духовку при высокой температуре. Когда смесь почернеет (по сути, сгорит), измельчите ее, и полезная, ароматная черная соль готова.

По старорусским рецептам – соль смешивают с мукой или крупой и пережигают до чёрной золы. Такая соль имеет много полезного калия и других минералов.

Крашеная (европейская)

Содержит краситель из чернильного мешка морской каракатицы. Пользоваться ею стоит осторожно, так как она может вызывать аллергию.

Пряная соль

Оригинальная и полезная приправа, которую можно приготовить из трав это пряная соль. Соль усиливает действие пряностей, повышает их экстрактивность, то есть способность отдавать эфирные масла и другие летучие вещества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.