

SOOLA SISALDUSE VÄHENDAMINE MAITSEAINESEGUDES

Ebe Meitern

Resümee

Maitsemeel on valiv. Maitsemeel, mis arenes imetajatel evolutsiooniliselt, et kaitsta ohtude eest ja aidata valida toitvamat sööki, võib olla rohkem või vähem tundlik. Maitsemeel on koguni suunanud ajalugu ja maadeuurimist (Kändler, 2014).

Paljud inimesed ei kujuta oma igapäevast toidulauda ette soolata. Soolane on üks põhimaitsest, mida inimese meeled on võimelised tundma, kuid kõikide heade funktsionaalsete ja muude (maitse) omaduste kõrval, on selle nautimisel ka varjuküljed. Üks suuremaid probleeme, mida keedusoolaga liialdamine endaga kaasa toob, on viimase omadus tõsta vererõhku. Peale selle võib liigne keedusoola tarbimine põhjustada turseid, luua eelsoodumuse neerude haigestumiseks, ajuinsuldi või südameinfarkti tekkeks ja suurendada osteoporoosi ehk luude hõrenemise ohtu (Toivoneni, 2001). Selle tulemusena on väga oluline, et inimesed muudaksid oma söömisharjumisi ja vähendaksid oma igapäevast soola tarbimist.

Käesolev magistritöö on valminud koostöös Santa Maria AB'ga, uurimaks võimalusi maitseainete soolasisalduse vähendamise kohta. Esmalt selgus, et toidu soolasus on otseselt seotud produkti tekstuuriga, samuti koostisega. Nii samuti on soolasel maitasel otsene seos kasutatava soola kristalli suurusega. Selgus ka, et soola on võimalik asendada näiteks vetikatest tehtud pulbriga, suurendades umami osakaalu, kasutades soja või miso pulbrit, naturaalselt maitsetugevdajat või pärmieksraktsi. Samuti on tervislikum kasutada erinevaid naturaalseid soolasisalduseid. Ning loomulikult mängib siinkohal suurt rolli ka strateegia – kuidas uued ja vähem soolasemad maitseained rahvale vastuvõetavaks teha. Katsed viidi läbi mehhikopärase kanamaitseainega, sidrunipipraga, kartulimaitseainega ja liha üldmaitseainega. Esmalt valmistati vähendatud soolasisaldusega maitseainesegud erinevate lisadega – vetikapulbriga, vetikaekstraktiga, peenema soolaga, soola asendajaga “Saltwell” ning nende omavaheliste kombinatsioonidega. Seejärel testiti neid lahuses. Sellest tulenevalt valiti kõige kõrgema tulemuse saanud maitseainete kuivsegud ja testiti neid edasi reaalsetel toitudel. Tulemustest selgus, et kõige lihtsam on alustuseks lihtsalt vähendada maitseainete soolasisaldust 10%-15% ja selle arvelt proportsionaalselt suurendada teiste koostisosade osakaalu. Väga paljulubavaid tulemusi näitas ka väiksema fraktsiooniga soola kasutamine, mis andis häid tulemusi reaalsetel

toidutel, kuid mitte oodatud tulemusi lahustes. Samuti näitasid tulemused, et iga maitseaine vajab isiklikku lähenemist ja pole olemas ühte universaalset võimalust, millega saaks edukalt vähendada soola sisaldust kõikides maitseainetes. Tagamaks parima tulemuse on vaja individuaalset lähenemist sõltuvalt ka konkreetse maitseaine kasutusotstarbest.