

PIÙ SALUTE? MENO SALE! 5 CONSIGLI SMART PER RIDURRE DA SUBITO L'USO DEL SALE

14 marzo 2021

1

Togli la saliera dalla tavola: in questo modo non avrai la tentazione di aggiungere sale alle pietanze.

2

Tutto il sale è uguale: in commercio troviamo tantissimi tipi di sale (sale marino integrale, rosa dell'Himalaya, blu di Persia, rosso delle Hawaii, nero di Cipro, grigio di Bretagna, sali aromatizzati con erbe o spezie): tutti contengono sodio e vanno utilizzati con moderazione. Meglio insaporire le pietanze con limone, spezie ed erbe aromatiche.

3

Sale: poco e iodato se viviamo in zone lontane dal mare, la carenza di iodio è diffusa. Meglio consumare sale iodato (compreso quello per salare l'acqua della pasta).

4

Per un successo assicurato, ogni giorno meno salato! La nostra sensibilità gustativa si adatta alla presenza di sale e se lo riduciamo gradualmente, abituantoci a un'alimentazione con poco sale, non ne sentiremo più la mancanza nel giro di una settimana e torneremo ad apprezzare il vero gusto dei cibi.

5

Sala l'acqua della pasta a fine cottura, quando mancano pochi minuti: la pasta ne assorbirà la quantità giusta per risultare saporita senza eccessi. La quantità di sale raccomandata per cuocere la pasta è un cucchiaino di sale per litro d'acqua.