

Jak przyprawiać bez soli?

- ▶ Gotuj samodzielnie, w domu! To najlepsza metoda kontroli spożycia soli. Znaczna część soli, którą spożywasz pochodzi z produktów przetworzonych!
- ▶ Polacy jadają 2-3 krotnie za dużo soli!
- ▶ Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia nie powinno się spożywać więcej niż 5 g soli dziennie (płaska łyżeczka).



ŚWIEŻE ZIOŁA

Hoduj zioła na parapecie. Dodawaj je tuż przed podaniem dania. W ten sposób zachowają aromat i właściwości antyoksydacyjne.



MIESZANKI SUSZONYCH ZIOŁ

Nie kupuj gotowych mieszanek przypraw. Często zawierają w składzie sól lub glutaminian sodu. Mieszaj suszone zioła samodzielnie, tworząc własne kompozycje.



OCET BALSAMICZNY

Kilka kropli gęstego, słodko-kwaśnego octu balsamicznego doskonale podkreśla smak posiłków.



NIERAFINOWANA OLIIWA Z OLIVEK/ NIERAFINOWANY OLEJ RZEPAKOWY

Nierafinowana oliwa i polski olej rzepakowy mają niezwykle wyraźny aromat.



SMAKOWE OLIIWY Z OLIVEK

Smakowe oliwy z oliwek można zrobić samemu w domu dodając ulubione świeże zioła, pieprz, czy papryczkę chili.



SOK Z CYTRYNY/POMARAŃCZY/ LIMONKI

Sok z cytrusów zakwasza dania i daje odczucia podobne do smaku soli.



POSIEKANE CHILI

Badania wykazały, że wystarczy, by dania były ostrzejsze, a zmniejsza się potrzeba dosalania.



SÓL POTASOWA

Zastąp sól zwykłą (chlorek sodu) solą potasową, która zamiast sodu ma w składzie potas (chlorek potasu). Potas wspiera utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi.