

### **Il sale? Meglio poco.**

Potrebbe essere sufficiente quello contenuto negli alimenti.

Quando si parla di sale a nessuno viene in mente che più della metà del sale che introduciamo deriva dal pane e dai prodotti da forno, come fette biscottate, cracker, biscotti, merendine, cereali da prima colazione, che ognuno consuma più volte durante il giorno. Non siamo abituati a considerarlo, ma nelle ricette dei dolci si mette sempre un pizzico di sale.

Altri alimenti ricchi di sale sono i cibi conservati come i salumi o i formaggi, ma se li consumiamo in modo saltuario e in porzioni moderate il gioco è fatto.

In cucina usiamo poco sale iodato; evitiamo i dadi, le troppe salse (di soia, senape, ketchup) e non mettiamo la saliera a tavola.

Via libera, invece, al limone, a tutti gli aceti, alle spezie ed erbe aromatiche che, queste sì, sono ricche di antiossidanti naturali.

francapasticci.it