



Poco sale, perché fa male

Il sale è uno di quegli ingredienti della nostra cucina a cui dovremmo **imparare a rinunciare**, anche se molti credono, erroneamente, che sia fondamentale per la salute.

Il sale è formato da due elementi, **il sodio e il cloro** (cloruro di sodio), entrambi fondamentali per il buon funzionamento del nostro organismo, ma sia il sodio che il cloro sono presenti in abbondanza negli alimenti, anche allo stato naturale. **Nella storia dell'umanità il sale ha avuto un ruolo importantissimo**, tant'è che faceva parte dello stipendio (*salario*) degli antichi: non era destinato al consumo diretto, ma era fondamentale per la conservazione degli alimenti. La **conservazione con il freddo** (frigoriferi, congelatori) è una pratica recentissima: risale alla metà del 1800 l'inizio del trasporto di derrate alimentari in carri refrigerati (inizialmente con il ghiaccio), e agli anni '30 (1930) l'invenzione del frigorifero, ma è solo dal 1950 in poi che il frigorifero si diffonde piano piano in tutte le abitazioni. Prima di allora in casa c'era la **ghiacciaia**, ma prima ancora la disponibilità di alimenti era strettamente legata ai periodi di produzione e alla possibilità di conservare gli alimenti nel tempo.

Ma come?

Nel passato, carne e pesce venivano salati ed essiccati. Il sale aggiunto al latte (insieme al caglio) ha portato alla produzione di formaggi e ed altri latticini. Anche le verdure si conservano a lungo se messe sotto sale o in una salamoia di acqua e sale. Ingegnerosi come siamo, abbiamo poi fatto di necessità virtù e così anziché limitarci a conservare alla bene meglio i cibi con questa preziosa molecola naturale, ci siamo

sbizzarriti in infinite varianti di quella che inizialmente è stata solo un'esigenza primaria. E quindi **carne salata** significa, nel nostro paese, salame, finocchiona, cacciatorino, prosciutti, lonza, bresaola, speck, carne salada, soppressata e soppressa, lardo, moccette e chi più ne ha più ne metta. Per il **pesce** possiamo spaziare dal baccalà, alle acciughe, alla bottarga, alle aringhe salate e affumicate in mille varianti regionali. Per non parlare delle **verdure**: capperi e pomodorini sono gli esempi più diretti, ma poi sott'oli e sott'aceti, prodotti che uniscono al potere conservante del sale, anche quello dell'olio, dell'aceto e delle spezie. E il **latte**? Pur di non farlo andare a male i nostri antenati hanno inventato centinaia di tipi di formaggio, dal parmigiano, alle caciotte, al taleggio, alle ricotte, i caciocavallo, e via di seguito. Per non morire di fame nei periodi in cui gli alimenti freschi non erano disponibili ci siamo quindi abituati a mangiare alimenti molto salati. E di conseguenza a percepire come insipidi gli alimenti allo stato naturale.

Purtroppo sembra che questo sale in eccesso faccia proprio male! Studi recenti lo confermano: maggiori probabilità di cancro allo stomaco, ipertensione, ictus. Riducendo il consumo di sale, si potrebbero evitare 46.000 casi di ictus all'anno nel nostro paese.

Ma quanto sale dovremmo consumare? E cosa possiamo fare per consumarne di meno?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità si raccomanda di limitare il consumo di sale ad un **massimo di 5 g al giorno, ovvero meno di un cucchiaino.** Cin-



© Istockphoto.Pixhook

que grammi di sale corrispondono a 2 g (o 2000 mg) di sodio. E questo quantitativo si raggiunge tranquillamente con una **dieta varia**, senza l'aggiunta di sale nella preparazione degli alimenti. **È abbastanza facile sapere quanto sale mettiamo nel nostro piatto, ma quanto ce n'è negli alimenti del commercio?** Questa è certo la parte più difficile.

Il **pane** è la fonte principale di sodio in Italia: non ha tanto sale quanto un salume, ma ne consumiamo in abbondanza ogni giorno. Quindi non allontaniamoci dalle nostre buone abitudini Toscane: il pane sciocco (o sciapo) è quel che ci vuole. Anche quando lo facciamo in casa. Mediamente 100 g di pane contengono 630 mg di sodio. È in corso una campagna nazionale (Guadagnare Salute) volta anche a ridurre il quantitativo di sale nei prodotti commerciali. Se vi capita di comprare prodotti troppo salati, protestate!

Formaggi: personalmente sono contraria ai formaggi a ridotto contenuto di sale. Non è detto che con meno sale si riescano ad ottenere dei formaggi equivalenti con qualità e gusto a quelli sviluppati nel corso dei secoli. Il punto è che il formaggio va mangiato con moderazione: riduciamo le quantità e la frequenza. Una porzione di formaggio semistagionato (50 g) contiene circa 0.9 g di sodio.

Salumi: su questa voce sono un

po' più drastica. Sappiamo infatti che carni rosse, fresche e conservate, dovrebbero comparire sulle nostre tavole solo occasionalmente. Quindi anche qui un bel taglio, dato dalla riduzione del consumo. E se proprio non possiamo farne a meno, scegliamo un salume poco salato. Una porzione di salumi (50 g) contiene dai 2 ai 4 g di sale (0.8-1.6 g di sodio).

Ortaggi conservati: via libera ai surgelati, intesi come verdure scottate e congelate, senza preparazione alcuna. Evitare invece quelle in scatola. Visto che pelati e passate sono alla base della nostra alimentazione mediterranea, ricordatevi che se li comperate in scatola o in bottiglia a volte sono già salati: non aggiungete sale in cottura o comunque assaggiare prima di salare! I sott'oli e i sott'aceti sono uno sfizio, non devono essere la nostra verdura quotidiana! Attenzione però: se li preparate voi, non è il caso di ridurre la quantità di sale, perchè rischiate di ridurre la conservabilità e la sicurezza dell'alimento.

Ortaggi freschi: evitate di salare durante la cottura e abituatevi ad usare spezie ed erbe aromatiche per esaltare il sapore, se vi pare necessario. Le verdure lessate senza sale mantengono un colore più vivo. Se proprio vi sembrano insipide, aggiungete un pochino di sale al momento di condire.

Aperitivi e stuzzichini: se siete appassionati delle happy hours, o se vi fa comunque piacere offrire qualcosa agli amici in attesa della cena, evitate di comperare patatine e noccioline salate. Esistono in commercio pistacchi, noccioline e mandorle senza sale. Una ciotola di verdure crude completerà il tutto dando colore alla tavola. E se in casa avete solo noccioline salate? A me è capitato: le ho sciacquate per bene e poi, stese su un teglia, le ho fatte asciugare nel forno... Una porzione (30 g) di arachidi salate contiene 300



© Istockphoto, Lise Gagne

mg di sodio, mentre una porzione di arachidi al naturale ne contiene circa 6 mg.

Occhio all'etichetta: alcuni produttori già forniscono le informazioni sulla quantità di so-

dio contenuta nell'alimento, ma questa informazione sarà obbligatoria a partire dal dicembre 2014 (reg. UE n.1169/2011 del 25.10.2011). Abitatevi a leggere le etichette nutrizionali.

Happy hour senza sale

Ecco come intrattenere gli amici in attesa della cena, senza attentare alla loro salute.

Bruschettine saporite

Tritate qualche ciuffo di finocchio selvatico, con uno spicchio d'aglio (se vi piace) e un po' di peperoncino piccante e stemperate il tutto con del buon olio di oliva extravergine. Affettate dei pomodori perini e delle "fruste" o "stocchi" di pane integrale senza sale. Spalmate la salsa sulle fette di pane e adagiate su ognuna una fettina di pomodoro. Guarnite con qualche foglia di finocchio selvatico.

Pistacchi al naturale, mandorle tostate alle spezie

Se aprite bene gli occhi, nei supermercati più forniti troverete pistacchi (in guscio) tostate e **non salati**.

È più difficile trovare mandorle tostate non salate, quindi preparatele secondo il vostro gusto. In una scodellina versate un po' di paprika, curry o altre spezie di vostro gradimento. Stemperatele con del buon olio di oliva extravergine. Versate la salsa sulle mandorle e mescolate bene perchè si unghano tutte uniformemente. Mettetele in una teglia (coperta da carta da forno) ed infornatele a 200°C per circa 20-30 minuti. Lasciate raffreddare.

Analcolico alle fragole

Se gli amici dovranno guidare per tornare a casa, lasciate il vino per la cena, e servite invece una bevanda ricca di vitamine e dissetante. Spremete due pompelmi, diluite con acqua minerale frizzante. Frullate con tanto ghiaccio. Servite in bicchieroni, appoggiando in ognuno un lungo spiedino su cui avrete infilato 3 o 4 fragole mature.

Per altre info:

<http://www.simonettasalvini.it/novita.php>

<http://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/World%20Salt%20Awareness%20Week%202012/index.html>