

Drei Tips zur Reduktion des Salzkonsums

Gewürze statt Salz

Kosten Sie das Essen zuerst, bevor Sie zum Salzstreuer greifen.

Knoblauch, Zwiebeln, Basilikum und Co. Sind hervorragende Gewürze, mit denen die Gerichte ebenfalls schmackhaft gelingen. Ausserdem haben diese Gewürze viele gesundheitsfördernde Effekte. Je mehr andere Kräuter und Gewürze, desto weniger Salz ist zum Würzen der Speisen notwendig.

Achtung vor den »versteckten« Salzen in Fertiggerichten. Wenn Sie die Speisen selbst zubereiten, haben Sie eine bessere Kontrolle über ihren Salzkonsum.