



L'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica ADI fornisce consigli pratici da utilizzare in cucina. I prodotti da preferire, le tecniche di cottura e quali tipi di sale scegliere



Roma, 5 marzo 2016 – In occasione della Settimana Mondiale sulla riduzione del consumo di sale promossa dal World Action on Salt and Health (WASH) e in programma fino al 6 marzo ADI, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica propone una serie di consigli pratici e semplici trucchi da utilizzare per orientarsi in cucina nella cottura dei cibi e nella scelta dei prodotti.

Secondo recenti statistiche in Italia il consumo medio giornaliero di sale è pari a 10 grammi di cui il 75% proviene dai prodotti acquistati nei negozi come pane, prodotti da forno, prodotti caseari e salumi. Queste quantità sono di gran lunga superiori alle indicazioni stabilite dai nuovi Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) che sottolineano come dimezzare l'assunzione di sale da 10 a 5 grammi al giorno riduca del 23% il rischio di ictus e del 17% il rischio di malattie cardiache.

“Piccoli accorgimenti in cucina e nella scelta dei prodotti, possono fare la differenza – dichiara Marco Buccianti, dietista e consigliere nazionale ADI – Cosa fondamentale è leggere bene le etichette e preferire i prodotti che contengano una quantità di sale inferiore a 0,3 grammi per 100 g. Ridurre gradualmente il consumo di sale nella nostra cucina e alimentazione non vuol dire affatto rinunciare al gusto, ma migliorare la nostra sensibilità gustativa e farci apprezzare il sapore naturale del cibo”.

I prodotti

“Scegliere prodotti freschi piuttosto che confezionati – precisa Buccianti – è una regola importante da

ricordare e mettere in pratica più possibile, in quanto il sale presente nei cibi freschi è molto inferiore, circa 10%. Per esempio: 100g di un sugo alla norma pronto possono contenere circa 1,5g di sale, mentre lo stesso sugo fatto con prodotti freschi può avere un contenuto di sale di 0,25g”.

“L’insalata di riso, in cui normalmente si usano ingredienti sott’olio o sott’aceto come carciofini, giardiniera, capperi, olive ha un apporto di sale medio di 3,5g utilizzando invece, verdure fresche si riduce già di 1,5g. Altri alimenti usati frequentemente in scatola sono i legumi: 100g di fagioli borlotti sgocciolati contengono circa 0,8/1g di sale, a differenza dei fagioli secchi che ne contengono solo 0,0025 g. Attenzione, infine, alla salsa di soia, in 100 g vi sono circa 14g di sale, anche se non è nella nostra tradizione, sta diventando sempre più di uso quotidiano, in sostituzione di olio e sale”, conclude Buccianti.

In cucina

Gli esperti raccomandano per il dosaggio di utilizzare il cucchiaino da minestra, meglio se da caffè come unità di misura casalinga, perché di facile reperimento e pratico.

La pasta

Il momento migliore per aggiungere il sale nell’acqua di cottura della pasta è nel momento dell’ebollizione, per facilitarne velocemente la dissoluzione e regolarne correttamente la quantità al fine di raggiungere l’equilibrio di sapidità, cosa che non avviene se aggiunto all’inizio con l’acqua ancora fredda. In questo modo la concentrazione del sale sarebbe troppo elevata e ciò comporterebbe come risultato una pasta salata e poco salutare. Inoltre aggiungere il sale nell’acqua fredda tende ad abbassare il punto di ebollizione determinando un prodotto finale non ottimale e, inoltre, forma aloni che alterano il metallo del recipiente di cottura. Da sfatare il mito sul risparmio di energia nel caso in cui si metta il sale quando l’acqua bolle rispetto a quando è fredda in partenza.

Carni, pesce e verdure

Nella cottura delle carni e del pesce il sale deve essere aggiunto solo dopo la cottura in modo da renderla gustosa e mantenere intatta la succosità. L’aggiunta di un’eccessiva quantità di sale la renderebbe secca e poco morbida al momento dell’assaggio, disidratandola. Nelle verdure cotte il sale va aggiunto nel liquido di cottura in ebollizione prima dell’immersione, mentre se la verdura è cruda, alla griglia o fritta va aggiunto a fine cottura. Se saltate in padella va aggiunto in cottura, tendenzialmente verso la fine per regolarne al meglio il sapore ed evitare che si concentrino troppo risultando poi di sapore spiccato.

Per il pesce l’aggiunta di sale deve essere ponderata a seconda delle tipologie di pesce cucinati. Il classico pesce al sale permette di mantenere tutti gli odori ed i sapori del prodotto grazie al “guscio” protettivo che si genera con la disposizione del sale su tutta la superficie del pesce che poi verrà cucinato al forno. Evitare invece di aggiungere sale quando si utilizzano i molluschi. Per le cotture alla griglia ed in padella aggiungere sempre il sale a fine cottura.



Quale sale scelgo

Sale iodato

Il sale iodato è sale da cucina al quale viene aggiunto iodio sotto forma di ioduro o di iodato di potassio. I suoi utilizzi sono molto importanti, in quanto questo tipo di sale aiuta la tiroide a sintetizzare gli ormoni tiroidei. È indicato anche nei bambini, per combattere la carenza iodica ed evitare i possibili deficit che ne possono derivare. In ogni caso bisogna stare attenti alle controindicazioni, che riguardano, ad esempio, chi soffre di ipertiroidismo. La concentrazione dello iodio chimico aggiunto in Italia va da 25 µg a 45 µg per grammo di sale, ma nell'etichetta non ne viene precisata né la quantità né la provenienza. La dose massima consigliata di iodio ammonta a circa 150 µg al giorno; 175 µg durante la gravidanza e 200 µg giornalieri durante il periodo di allattamento. Considerato che giornalmente si assumono 10-12 g. di sale e che il sale iodato viene aggiunto ai cibi nei ristoranti, nelle industrie alimentari bisogna fare attenzione alle assunzioni eccessive, infatti, un uso sconsiderato può portare ipertensione e molte patologie a livello cardiovascolare.

Sale rosa

Il sale rosa è il sale più puro. Ricco di ben 84 sali minerali purissimi e di oligoelementi. Il particolare colore rosa deriva dall'alto contenuto di ferro, non viene sottoposto a nessun tipo di sbiancamento, ha meno cloruro di sodio rispetto al sale da cucina e quindi da favorire nei casi di ipertensione.

Sale nero

Il sale nero ha anch'esso meno contenuto di cloruro di sodio rispetto al sale bianco da cucina, contiene tracce di carbone indicato nei disturbi gastrici e intestinali.

Sale marino integrale

Un esempio di sale integrale è il sale di Cervia non essiccato artificialmente, noto come “sale dolce”, non perché con minore capacità salante, ma perché privo di retrogusti amari, e quindi più apprezzato nella gastronomia e nella produzione di salumi e formaggi. Mantiene la sua naturale umidità attorno al 2%, è solubilissimo e contiene molti oligoelementi come lo iodio, lo zinco, il rame, il manganese, il ferro, il magnesio e il potassio, poiché va incontro ad un solo processo di centrifuga a differenze dei cinque processi subiti dai sali comuni che sono in commercio.

Quantità di sale (g/100g di prodotto) nei prodotti più comuni

Fagioli borlotti secchi bolliti 0.0025g	Sugo pronto al basilico 1g
Fagioli borlotti sgocciolati: 0.8g	Pesto 2.7g
Carciofini sott'olio: da 2 a 4.5g	Ragù 1.5g
Carciofi crudi: 0.133g sodio	Sugo arrabbiata 1g
Pancarré: 1.3g	300 g di pizza rossa o bianca 2 g
Biscotti secchi: 0.4g	50 g di pane (una fetta) 0.15 g
Cereali classici: 0.51g	50 g di parmigiano = 0,3 g
Grissini: da 1,8 a 2.5g	50 g di prosciutto crudo dolce (3-4 fette medie) = 1.29 g
Crackers senza sale 1.725g	50 g di prosciutto cotto (3-4 fette medie) = 0.36 g
Crackers salati: 2.500g	50 g di salame di Milano (8-10 fette medie) = 0.75 g
Crackers integrali:1.250g	125 g mozzarella 1g
Sugo pronto alle olive sale 1g	
Sugo pronto alla norma sale 1.48g	
Pomodori pelati 0,3g	

fonte: ufficio stampa