

Vorschläge zur Reduktion des Salzgehaltes

- Kochen Sie nach Rezepturen
- Nutzen Sie natürliche, geschmacksintensive Zutaten; die qualitativ hochwertig sind (darunter fallen auch saisonale Produkte, die aufgrund ihres Reifegrades bei der Ernte intensiver im Geschmack sind)
- Bereiten Sie möglichst viele Speisen und Komponenten selber zu
- Setzen Sie Kräuter und Gewürze ein
- Verwenden Sie Tiefkühlgemüse ohne Zusätze
- Prüfen Sie den Salzgehalt von Backwaren, hier verbirgt sich oft sehr viel Salz
- Bereiten Sie Ihre Speisen Aroma-schonend zu: z.B. durch Dünsten und Dampfgaren
- Überprüfen Sie Ihre Convenience-Produkte, insbesondere Soßen, Suppen, Salate
- In Salzwasser gegarte Lebensmittel mit Wasser abspülen (Pasta, Kartoffeln)
- Häufiger salzärmere Alternativen verwenden, z. B.:
 - gekochter anstatt geräucherter Schinken
 - Mortadella anstatt Fleischwurst
 - Emmentaler anstatt Greyerzer
 - Camembert anstatt Gorgonzola
 - Mozzarella anstatt Fetakäse
 - italienische Tortellini anstatt gebratener Maultauschen
 - Flammkuchen anstatt Salamipizza
 - Spaghetti in Tomatensoße anstatt Käsespätzle