



8 Salz-Spar-Tipps

Behalten Sie Ihre tägliche Salzaufnahme im Auge: zuviel Kochsalz kann Ihrer Gesundheit schaden, z.B. Bluthochdruck verursachen. Versuchen Sie Ihre Kochsalzzufuhr anhand der folgenden Tipps zu reduzieren:

1. Das Empfinden für zu wenig oder zu viel **Salz ist Gewohnheitssache**, alle Lebensmittel haben einen „Eigengeschmack“. Überdecken Sie diesen nicht, indem Sie immer salzen.
2. **Kosten Sie Ihr Gericht zuerst** bevor Sie am Tisch automatisch nachsalzen!
3. **Experimentieren Sie mit Kräutern**: Streuen Sie z.B. Oregano oder Basilikum auf Ihr Nudelgericht oder auf Ihr Jausenbrot.
4. **Würzen Sie Ihre Gerichte** nach dem Kochvorgang mit vielen Kräutern, Knoblauch, Zwiebel, Paprikapulver, Zitronensaft, Kren etc. und lassen Sie sich vom neuen Geschmack überraschen.
5. Marinieren Sie Fleisch in **Kräuterölen**.
6. Verwenden Sie zum Garen, Braten oder Grillen von Speisen kein Salz, ersetzen Sie dieses mit **Kräutern**.
7. Sie sehnen sich nach einer echten Geschmacksexplosion? Verwenden Sie **frische und saisonale Lebensmittel**, diese haben einen stärkeren Eigengeschmack!
8. **Vermeiden Sie Fertiggerichte** und -soßen, diese enthalten große Mengen an Salz.

Rezept-Tipp: Reduzieren Sie den Salzgehalt in Ihrer Ernährung: Verwenden Sie viele Kräuter, Zwiebel, Paprikapulver, Zitronensaft und Kren. Probieren Sie es gleich mit diesem Gericht aus: **Überbackenes Hühnerfilet**

Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee