



Sale – questione di dose

Un tempo il sale veniva definito «l'oro bianco», in quanto doveva essere importato a caro prezzo. Oggigiorno, tra sale marino, sale da cucina, sale alle erbe aromatiche o sale speziato, non abbiamo che l'imbarazzo della scelta. A piccole dosi il sale è d'importanza vitale ed è una presenza fissa in quasi tutti i prodotti lavorati. E poi, diciamoci la verità, chi mangia volentieri del pane insipido? Ma attenzione, un consumo eccessivo può avere effetti indesiderati sulla salute.

Che cos'è il sale?

Il nostro sale da cucina è composto da sodio e cloruro, due sali minerali che, a piccole dosi, sono d'importanza vitale per l'organismo. Un grammo di sale da cucina è costituito da 0,4g di sodio e 0,6g di cloruro, mentre un grammo di sodio corrisponde a 2,54g di sale da cucina.

Il sale è presente nella nostra alimentazione innanzitutto come esaltatore di sapidità e conservante. Lo si trova soprattutto nei prodotti lavorati, come il pane e i prodotti di panetteria, il formaggio, i piatti pronti, le minestre e i prodotti a base di carne, il cui consumo copre il 75% del nostro fabbisogno giornaliero di sale.



È LA QUANTITÀ A FARE LA DIFFERENZA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un massimo di 6g di sale da cucina al giorno, pari ad un cucchiaino da tè. In Svizzera il consumo effettivo di sale si attesta peraltro su una media di 10g per persona al giorno! Anche astenersi completamente, però, è controproducente in quanto i sali minerali sodio e cloruro esplicano delle funzioni importanti per il nostro organismo. Ecco perché dovremmo consumare almeno 1,5g di sale al giorno, pari, ad esempio, alla quantità contenuta in appena 100g di pane comune!



SAPEVATE CHE...

- ... il nostro sangue è composto per quasi l'1% da sale?
- ... soprattutto il sodio influisce direttamente sulla nostra pressione del sangue?
- ... un consumo eccessivo di sale può favorire l'ipertensione e quindi anche il rischio di disturbi all'apparato cardiocircolatorio?
- ... si può ridurre l'apporto di sale in cucina scegliendo in che modo preparare le pietanze? Provate ad esempio a stufare e cucinare con le erbe e con spezie che non contengano sale, come il pepe o il curry, e otterrete dei piatti gustosi e sani.

PRODOTTI COOP WEIGHT WATCHERS – SE POSSIBILE, SEMPRE AD APPORTO RIDOTTO DI SALE

Il contenuto di sale dei prodotti Coop Weight Watchers è pari o inferiore a quello dei prodotti normali. Tutte le informazioni sul tenore di sale negli alimenti sono riportate direttamente alla voce ingredienti dei prodotti Coop e Weight Watchers. Poiché il sale funge da esaltatore di sapidità e conservante, la sua riduzione rappresenta una sfida non indifferente per l'industria alimentare. Per la produzione dei prossimi articoli Weight Watchers, ci si è posti l'obiettivo di diminuirne il contenuto. Poveri di sale per natura sono la frutta e la verdura, i cereali, le patate e il latte, vincenti anche sul piano delle unità **POINTS**!

Per ulteriori informazioni sui prodotti Coop Weight Watchers consultare il sito www.coop.ch/weightwatchers



Quiche Lorraine

Per 12 pezzi

unità **POINTS**[®]
per pezzo

- 1) Lavorate 220g di farina, 90g di margarina Coop Weight Watchers, 4 cucchiaini di acqua e ½ cucchiaino di sale fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formate un panetto e lasciatelo riposare per 30 minuti.
- 2) Tagliate 4 cipolle a cubetti. Fate scaldare il foglio di cottura in una padella e ponetevi 125g cubetti di prosciutto cotto Coop Weight Watchers e lasciateli rosolare per ca. 3 minuti. Aggiungete la cipolla a cubetti e lasciatela imbiandire per qualche minuto. Sbattere con una frusta 3 uova con 125ml di Milk magro Coop Weight Watchers, 1 cucchiaino da tè di erbe della Provence e 100g di panna semigrassa Coop Weight Watchers e insaporitele con sale e pepe.
- 3) Stendete la pasta in una tortiera (Ø 26cm) rivestita con carta da forno. Versate lentamente il miscuglio sulla pasta e cospargete 60g di Swisstaler Coop Weight Watchers grattugiato. Introducete nel forno preriscaldato, lasciandola cuocere per ca. 30-40 minuti a circa 180°C gradi nel piano medio.



Consiglio: Per un gusto di cipolla più dolce e per far lacrimare meno gli occhi, potete usare anche una grossa cipolla invece di 4 piccole. A proposito: «Lorraine» è il nome francese per Lothringen, la culla della torta al prosciutto.