

## Els millors substituïts de la sal: les espècies

18/03/2021

*La sal comuna és un dels condiments més coneguts per a tots i segurament és la que mai falta ni a la cuina ni a taula.*

Segons l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, els espanyols són els que encapçalen el rànquing consumint el doble de sal de la qual recomana l'OMS, malgrat saber que el seu alt consum té un impacte negatiu sobre la salut.



## La sal i la hipertensió

La sal està formada per sodi i clor, i la seva ingesta és altament necessària per al nostre organisme. **El sodi és vital** per regular tant els vasos sanguinis com la pressió arterial, contribueix al bon funcionament dels músculs, ajuda a transmetre els impulsos nerviosos i manté el cos ben hidratat. No obstant això, més enllà de tots aquests beneficis, **el consum elevat de sal pot afectar de manera negativa** als ronyons. Aquests no són capaços d'eliminar aquest excés de sodi i es produeix un efecte en cadena: s'incrementa el volum de sang, les artèries perden elasticitat, provocant un sobre esforç del cor per bombejar i causa la [hipertensió](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/347-La-enfermedad-silenciosa ]

La sal com a condiment està tan arrelada a les nostres dietes que moltes vegades passem per alt tots aquests problemes reals que comporta. Per això, des del govern han desenvolupat diverses campanyes de comunicació per conscienciar a la població, i des de l'OMS organitzen la tercera setmana de març La Setmana Mundial de la Sensibilització de la Sal.

### Dieta baixa en sal

Reduir el consum de sal és complicat, perquè amb el pas del temps les papil·les gustatives es van acostumant a aquest sabor, però aquesta percepció, per sort, pot modificar-se. Existeixen diversos trucs perquè una dieta baixa en sal no sigui sinònim de suplici o menjar insípid.

El primer pas seria **limitar el consum dels aliments processats i els menjars precuinats, en conserva o enllaunades**. Buscar i llegir bé les etiquetes per triar aquell que menys sodi contingui. Aquells productes que es venen amb l'etiqueta "sense sal", "baix en sal" o "sense sal afegida" poden ser els teus nous aliats en la compra; mantega sense sal, fruits secs sense sal o al natural, brou baix en sal, formatge baix en sal, etc.

En segon lloc, seria millor triar **aliments naturals i productes frescos** que tenen una concentració de sodi molt més baixa. Això no sols inclou fruita i verdura, sinó també carn, peix i llegums.

En tercer lloc, **cuinar amb menys sal**. La majoria dels aliments ja tenen sodi en la seva composició, per la qual cosa no és necessari posar-hi molta més quantitat. Agafar l'hàbit de no agregar sal durant la preparació, cuinar al vapor, no salar abans de provar i experimentar amb altres espècies per donar-li sabor.

Unes altres de les mesures pràctiques seria eliminar el saler de la taula, substituir els snacks salats per fruita, evitar les begudes gasoses i els plats amb salsa.

## Sal sense sodi

Una alternativa a la sal comuna o sal de taula és la coneguda sal sense sodi, en la qual se substitueix el clorur sòdic pel clorur potàssic, d'aquesta manera s'aconsegueix el sabor salat que coneixem, però d'una forma més saludable. La sal sense sodi és perfecta per a totes aquelles persones que sofreixen hipertensió, però no és recomanable per a aquelles que tenen problemes renals o hepàtics.

## Consum de sal diari

L'OMS va establir com a mesura recomanada una ingesta de 5 g màxims diaris de sal per adult o 2 g de sodi, 4 g en edats de 7 a 10 anys i 3 g en menors de 7, més o menys equival a una cullereta de cafè. Hauríem de tenir present aquesta referència i estar més sensibilitzats amb totes les conseqüències que comporta no consumir-la en la seva justa mesura.

Conèixer el consum de sal diari de cadascú és difícil, però segons estudis realitzats per l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, la població espanyola consumeix 9,8 g de sal al dia, per tant, **s'hauria de reduir el consum diari gairebé a la meitat**.

**Prioritzar les receptes casolanes** podria ajudar-te a tenir una idea de la quantitat més exacta que consumeixes. En el cas d'ingerir aliments precuinats, has de tenir present la quantitat de sodi del etiquetatge i multiplicar-la per 2.5 per conèixer de manera exacta la sal consumida.

## Substituts de la sal





**Una altra manera de substituir la sal en els aliments és utilitzar espècies o herbes** a l'hora de cuinar. Existeixen un munt d'opcions que poden potenciar també el sabor del menjar o dotar-lo d'una aroma diferent a l'habitual. Qualsevol d'elles pot convertir-se en un excel·lent substitut de la sal.

## Pebre

Pot ser que juntament amb la sal sigui un altre dels must a la cuina. El ventall de varietats del pebre és molt ampli, però les més conegudes són el pebre blanc, negra, vermella i verda. S'utilitza en gra o molta i combina a la perfecció amb la carn, el peix, els guisats, escabetxos, salses i tot tipus de receptes.

## All

L'all [ </shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml> ] sempre ha estat considerat una joia per a la salut. El seu consum és beneficiós per al colesterol, per al fetge, per a la pressió sanguínia, per als refredats i fins i tot per a les dents. Més enllà dels seus beneficis i el seu valor nutricional és el condiment que mai falla en la dieta mediterrània. Combina molt bé amb les carns, els guisats de cassola, els rostits, el peix refregit o directament en cru.

## Ceba

La ceba també és una altra de les protagonistes a la cuina. Tant sencera com en pols funciona com un bon substitut de la sal perquè és molt lleugera, i no només realça el sabor del menjar, sinó que a més la dota de suculència. Funciona a la perfecció amb qualsevol aliment i recepta.

## Alfàbrega

L'alfàbrega és una herba aromàtica molt típica de la cuina italiana. És l'espècia perfecta per assaonar el peix, xai, pollastre, amanides o per preparar salses, com la mítica salsa pesto. A més d'aportar sabor i frescor al plat, té propietats digestives, antibacterianes i enforteix el [sistema immunològic](#) [ </shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml> ].

## Orenga

L'orenga és l'espècia estrella de la pizza, però a la vegada combina de manera perfecta amb amanides, verdures, formatges, carns i ous, aportant sabor i sobretot aroma. Al mateix temps, té enormes propietats antisèptiques, antiinflamatòries, digestives, antioxidants, així que podria convertir-se en un bon aliat en la cuina.

## Safrà

El safrà també és una espècia molt coneguda dins la cuina espanyola. Potser la seva utilització més popular és en la paella, amb aquest sabor i color tan característic. És un altre bon condiment que també posseeix propietats medicinals. Pots provar de combinar aquesta espècia amb peix, com el [rap al safrà](#) [ /shared/.content/recetas/339-Rape-al-azafran ].

## Comí

El comí malgrat ser una espècia dolça acompanya de manera perfecta a plats salats com carn i peix, estofats, llegums i verdures. Així mateix, té propietats antioxidants, facilita la digestió i evita els gasos.

## Pebre roig

El pebre roig és una espècia en pols de color vermell amb un sabor molt característic. Existeixen dues varietats, el pebre roig dolç i el pebre roig picant, que té un sabor molt més fort. És considerat com un analgèsic natural. combina-ho amb els teus guisats, salses o amb una orada al forn.

## Curri

El curri no és una espècia en si mateixa, sinó que és una mescla d'espècies. En realitat, és típic de la cuina índia, però pot dotar als teus plats d'un sabor exòtic. Pots utilitzar-la com a substitut de la sal en la preparació de la salsa curri, en un [guisat de carn](#) [ /shared/.content/recetas/335-Cazuelitas-de-pollo-al-curry.html ], en arròs o en lleties.