

LE SEL



Ce mois-ci l'information nutritionnelle se porte sur le sel. Pourquoi ?

La réduction de l'apport en sel chez le consommateur comme pour l'industrie agro-alimentaire constitue un **objectif phare** des Programmes Nationaux Nutrition Santé successifs.

La cuisine centrale de Trets applique au plus près ces recommandations par l'utilisation rare et maîtrisée de produits transformés, au profit de produits bruts, cuisinés sur place, en préférant l'emploi d'arômes, herbes aromatiques et épices, avec une maîtrise totale de l'utilisation du sel.

Consommé en excès, le sel peut favoriser le développement ou l'aggravation de certaines maladies, chez l'adulte comme chez l'enfant.

Utilisées pour rehausser le goût des aliments, pour sa capacité à augmenter la conservation des aliments et à limiter la multiplication des micro-organismes, les propriétés du sel sont toujours mises à profit par l'industrie agro-alimentaire. Ainsi, de grandes quantités se retrouvent dans nos produits transformés.

Compte tenu de nos habitudes alimentaires, la plus grande partie du sel consommé provient

- du pain et biscuits,
- de la charcuterie, des condiments et sauces,
- des plats cuisinés, des fromages, des soupes et potages industriels,
- chips, viennoiseries, quiches et pizzas.

Recommandations

- Limiter votre consommation d'aliments les plus salés
- **Consulter les étiquetages** pour guider vos choix alimentaires
- **Limiter les ajouts** de sel dans vos préparations
- Eviter de présenter la salière à table !

Astuces pour donner du goût à vos plats tout en limitant l'apport en sel :

- Herbes aromatiques, elles se trouvent toute l'année sous différentes formes : ciboulette, aneth, cerfeuil, thym, estragon, basilic, coriandre...elles sont excellentes pour la santé et pour relever le goût de vos plats.
- Le jus de citron pour relever vos poissons et assaisonnements de crudités
- Les mélanges variés d'aromates et herbes de Provence remplaceront avantageusement le sel lors de la cuisson des viandes et légumes
- Les épices (cumin, curcuma, paprika, muscade, cannelle, curry, baies roses...) et les différentes variétés de poivre sont précieuses pour rehausser la saveur de vos préparations
- Aïl, oignons, échalotes, cébettes sont à utiliser sans modération et sont bons pour la santé.

Le goût s'éduque très tôt, apprenez à votre enfant de nouvelles saveurs à travers ces astuces plutôt que par une utilisation abusive du sel ?

Pour conclure, il est intéressant d'observer qu'une diminution de la consommation de sel est favorablement liée à une baisse de l'apport calorique...essayez !