

# Χρήσιμες πληροφορίες



# Αντί για αλάτι, μυρωδικά βότανα!



• Κάποια συσκευασμένα μείγματα αποξηραμένων μυρωδικών περιέχουν αλάτι. Είναι προτιμότερο να επιλέγετε μείγματα μυρωδικών (και μπαχαρικών) χωρίς αλάτι.

• Οι κύβοι ή οι ζωμοί μαγειρέματος (που περιέχουν μυρωδικά) περιέχουν αλάτι, όπως και η σάλτσα σόγιας καθώς και άλλες τυποποιημένες σάλτσες. Εάν χρησιμοποιήσετε κύβο ή ζωμό μαγειρέματος, μην προσθέσετε επιπλέον αλάτι στο φαγητό.

• Όπου είναι δυνατό, προτιμήστε να προσθέσετε τα μυρωδικά προς το τέλος του μαγειρέματος, για να μην χαθούν τα αιθέρια έλαια που περιέχονται σε πολλά από αυτά. Αν χρησιμοποιείτε φρέσκα μυρωδικά σε σαλάτες ή συνταγές που δεν περιλαμβάνουν ψήσιμο ή βράσιμο, φροντίστε να τα πλένετε προσεκτικά πριν τη χρήση.

• Να αποθηκεύετε τα αποξηραμένα μυρωδικά σε σκιερό μέρος και μέσα σε ερμητικά κλειστά δοχεία προκειμένου να διασφαλίσετε την ποιότητά τους (περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια) για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

• Εκτός από τα μυρωδικά βότανα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπαχαρικά (π.χ. πιπέρι, πάπρικα, γαρούφαλλο, κανέλλα), χυμό λεμονιού, σέλινο, σκόρδο, φρέσκο ή αποξηραμένο κρεμμύδι και ψιλοκομμένα λαχανικά εποχής.

• Είναι πιο εύκολο να πετύχετε τη μείωση του αλατιού και την αντικατάστασή του με μυρωδικά σταδιακά, ώστε να έχετε χρόνο να προσαρμοστείτε στις νέες γεύσεις.

Έκδοση του  
Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων



Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών  
Κηφισίας 124 και Ιατρίδου 2  
11526 Αμπελόκηποι  
Τηλ.: 210 6971500  
Email: info@efet.gr



Το αλάτι συντηρεί τα τρόφιμα και ενισχύει τη γεύση στο φαγητό. Μπορεί όμως να γίνει αιτία για σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας. Η Ελλάδα έχει προικιστεί με πλούτο μυρωδικών βοτάνων –από τα πιο ποιοτικά στον κόσμο – και έχει αναδειχθεί σε σημείο αναφοράς της "μεσογειακής διατροφής". Είναι εύκολο λοιπόν να υποκαταστήσουμε το αλάτι με άλλες, πιο υγιεινές επιλογές για ενίσχυση της γεύσης.

Η υπερκατανάλωση του αλατιού, όπως έχει καταδείξει πληθώρα επιστημονικών μελετών, συνδέεται με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Υπάρχουν, επιπλέον, ενδείξεις που το συσχετίζουν και με άλλες σοβαρές παθολογικές καταστάσεις. Υπάρχει λόγος λοιπόν να γίνει μια συστηματική προσπάθεια να μειωθεί το αλάτι στο ελληνικό τραπέζι,

Το αλάτι μπορεί εύκολα να αντικατασταθεί, σε μεγάλο βαθμό, με φρέσκα ή και αποξηραμένα μυρωδικά. Τα μυρωδικά όχι μόνο βελτιώνουν τη γεύση και το άρωμα των φαγητών αλλά τα εμπλουτίζουν και με ωφέλιμες ουσίες όπως είναι τα αντιοξειδωτικά.

Στο φυλλάδιο θα βρείτε προτάσεις της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας για μυρωδικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντί του αλατιού σε μερικά από τα πιο συνήθη φαγητά που γεμίζουν το ελληνικό τραπέζι.



Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών

Με την ευγενική αρωγή και το κύρος των προτάσεων της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας.

	Χωριάτικη σαλάτα	Πράσινη σαλάτα	Βραστή σαλάτα	Πατάτες φούρνου	Πατάτες τηγανητές	Τηγανιτά ορεκτικά	Ψάρια (ψητά / τηγανητά)	Θαλασσινά σαγανάκι	Ψαρόσουπα	Σούπες λαχανικών	Κοτόπουλο ψητό	Μοσχάρι ή χοιρινό ψητό	Χοιρινό λεμονάτο
Άνηθος		●	●					●		●			
Βασιλικός			●			●		●		●			
Δάφνη				●					●	●		●	●
Δεντρολίβανο			●	●		●	●				●	●	●
Δυόσμος		●	●			●				●			
Θυμάρι	●		●	●	●	●	●	●			●	●	●
Καυκαλήθρες		●							●	●			
Κόλιανδρος			●	●	●	●		●		●			
Μαϊντανός		●	●			●		●	●	●		●	●
Μάραθος			●				●	●	●	●			
Μυρώνια						●			●	●			
Ρίγανη	●		●	●	●	●	●	●			●		●
	Αρνί ψητό	Κρέας κοκκινιστό	Κρέας φρικασέ	Λαδερά (π.χ. φασολάκια)	Φακές	Γεμιστά με ή χωρίς κιμά	Κόκκινες σάλτσες για ζυμαρικά	Αυγά / ομελέτα	Κιμάς για ζυμαρικά ή για παστίτσιο	Κεφτέδες λαχανικών	Μπιφτέκια - κεφτεδάκια	Πίτες (π.χ. χορτόπιτα)	Ψωμί χειροποίητο
Άνηθος			●			●	●					●	
Βασιλικός						●	●	●	●	●			
Δάφνη	●	●			●		●		●				
Δεντρολίβανο	●	●					●		●				
Δυόσμος			●	●		●	●		●	●	●		
Θυμάρι	●	●					●		●	●		●	●
Καυκαλήθρες			●					●				●	
Κόλιανδρος		●					●				●	●	
Μαϊντανός		●		●	●	●	●		●	●	●	●	
Μάραθος				●		●				●		●	●
Μυρώνια			●					●				●	
Ρίγανη	●				●					●	●	●	

\* Οι προτάσεις των μυρωδικών που παρουσιάζονται στον πίνακα είναι ενδεικτικές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και οποιοδήποτε άλλο μυρωδικό ή συνδυασμούς μυρωδικών τους οποίους εσείς θεωρείτε ότι ταιριάζουν καλύτερα στις γευστικές σας προτιμήσεις.