

Αθήνα, 26/02/2015

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

“Αντί για αλάτι, μυρωδικά βότανα”

Στο πλαίσιο της εκστρατείας του ΕΦΕΤ για μείωση πρόσληψης αλατιού, η Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων συνεργάστηκε με τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας στην έκδοση ενός περιεκτικού οδηγού για τους καταναλωτές σχετικά με τη χρήση μυρωδικών στα τρόφιμα.

Η υπερβολική **κατανάλωση αλατιού** σχετίζεται με **αυξημένη αρτηριακή πίεση** και συνεπώς με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Είναι σημαντικό λοιπόν να μειωθεί η πρόσληψη αλατιού – ακόμη και από την παιδική ηλικία – χωρίς όμως αυτό να γίνει σε βάρος της νοστιμιάς και της απόλαυσης. Ένας φυσικός τρόπος ενίσχυσης της γεύσης και των αρωμάτων όλων των τροφίμων αλλά και ιδιαίτερα αυτών που είναι χαμηλά σε αλάτι, είναι με τη **χρήση μυρωδικών βοτάνων** όπως η ρίγανη, το θυμάρι, ο μαϊντανός, ο δυόσμος κτλ. (είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα). Η Ελλάδα είναι ένας τόπος εύφορος όπου φύονται και καλλιεργούνται φυτά και βότανα **άριστης ποιότητας**. Τα μυρωδικά αυτά εκτός από το ότι μπορούν να ενισχύσουν τη γεύση, μπορούν να βελτιώσουν γενικότερα τη διατροφή μας διότι είναι πλούσια σε ουσίες που έχουν **πολλαπλά οφέλη** για την υγεία.

Ενόψει της **Σαρακοστιανής νηστείας**, πολλοί επικεντρωνόμαστε στην αποφυγή του κρέατος και των γαλακτοκομικών και ξεχνάμε πόσο σημαντική είναι και η μείωση αλατιού. Πολλές από τις παραδοσιακές μας συνταγές, και κατά την περίοδο της νηστείας αλλά και μετά από αυτή, μπορούν να γίνουν υγιεινότερες με λιγότερο αλάτι και γευστικότερες με περισσότερα μυρωδικά!

Οι ενδεικτικές προτάσεις της **Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας** ως προς τη χρήση μυρωδικών, μπορούν να βοηθήσουν τους καταναλωτές να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν τη χρήση μυρωδικών που δεν είχαν σκεφτεί ή τολμήσει στο παρελθόν. Το φαγητό αποτελεί απόλαυση και μπορεί να παραμείνει γευστικό και **απολαυστικό ακόμη και με λιγότερο αλάτι**.

Στο φυλλάδιο του ΕΦΕΤ στον παρακάτω σύνδεσμο, υπάρχουν και άλλες χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση και αποθήκευση των μυρωδικών:

http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/nutrition/fylladioGR.pdf (ελληνικά)

http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/nutrition/fylladioEN.pdf (αγγλικά)

