Всемирная неделя осведомленности о соли 2021 г.

**Неделя осведомленности о соли пройдет с 8 по 14 марта 2021 года, и в этом году наша тема - «Больше вкуса, меньше соли»!**

Глобальная пандемия COVID-19 во многом изменила нашу жизнь, в том числе то, как мы едим. Ограничения, введенные для замедления распространения вируса, означают, что вместо того, чтобы общаться и есть в ресторанах, кафе и на открытых рынках, мы теперь проводим больше времени дома. Благодаря этому увеличению времени, проведенному дома, стало больше домашних кулинарий и появилась возможность отточить наши любимые рецепты или даже проявить творческий подход на кухне, используя новые рецепты и вкусы.

Может показаться, что единственный способ добавить аромата к домашней еде - добавить щепотку соли, но есть много других способов сделать так, чтобы ваша еда обладала сильным ароматом! На этой **неделе осведомленности о соли** мы дадим простые советы, которые помогут вам использовать меньше соли, в том числе:

* Замена соли перцем чили, цитрусовыми, зеленью, чесноком, черным перцем и специями
* Сократите количество соусов, таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, которые могут содержать много скрытой соли.
* Использование меньшего количества соли или приготовление собственного малосолевого бульона.

И помните - ВСЯ соль - это соль (даже шикарная морская, каменная и розовая соль!), Но есть альтернативы с низким содержанием натрия для тех, кому нужно немного больше времени, чтобы привыкнуть к менее соленому вкусу.

Эта Неделя осведомленности о соли поможет нам отпраздновать домашнюю кухню - блюда, которые формируют нашу культуру и общество, блюда, на которых мы выросли, и рецепты, которые мы пробовали и любили. **Все с большим вкусом, без соли!**