

Bei Salz ist weniger mehr

Schweizer essen ganz besonders viel Salz, genauer gesagt etwa 10g pro Tag. Und das ist doppelt so viel, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt. Dabei steht Salz im Verdacht, Bluthochdruck sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu begünstigen.

Weniger Salz im Einkaufskorb

Um einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten, senkt Coop per Ende dieses Jahres den Salzgehalt in den Produkten der Eigenmarken. Die Reduktion geschieht im Rahmen der «Action-santé», eines Programms des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), das die Bevölkerung zu gesünderem Essen und mehr Bewegung motivieren will.

Coop hat sich gegenüber Actionsanté aber nicht nur zur Reduktion von Salz verpflichtet. Auch der Zuckergehalt soll gesenkt und die Fettqualität optimiert werden. Dabei wird natürlich viel Wert auf den Geschmack gelegt, denn es wäre nicht im Sinne von Actionsanté, wenn die Konsumenten die gesünderen Produkte nachsalzen müssten, weil sie fad schmecken.

Weniger Salz – mehr Geschmack

Auf den eigenen Salzkonsum zu achten, ist überhaupt nicht schwer. Am besten verbannt man erst mal den Salzstreuer vom Tisch. Wer bewusst zurückhaltend salzt, wird mit mehr Aroma belohnt. Denn der Eigengeschmack der Speisen kommt dadurch viel stärker zur Geltung. Wer weniger salzt, wird kreativer im Umgang mit Kräutern und anderen Gewürzen und nimmt mit der Zeit die Aromen viel differenzierter wahr.

