



DÜNYA TUZA DİKKAT HAFTASI

#Daha Fazla Lezzet, Daha Az Tuz

8-14 Mart 2021

Küresel COVID-19 Pandemisi nasıl yediğimiz de dahil olmak üzere birçok yönden hayatımızı değiştirdi. Tüm dünyada virüsün yayılmasını yavaşlatmaya yardımcı olmak için getirilen kısıtlamalar sosyalleşmek ve dışarda zaman geçirmek için harcadığımız süreyi azaltıyor. Evde geçirdiğimiz zamandaki artış ile birlikte daha fazla yemek pişirmek ve en sevdiğimiz tarifleri yapmak ve hatta mutfakta yeni tarifler ve tatlarla yaratıcı olmak fırsatı geldi.

Ev yapımı yemeklere lezzet katmanın tek yolu büyük bir tutam tuz gibi görünebilir, ancak yiyeceklerinizin daha fazla lezzetli olmasını sağlamanın pek çok başka yolu var.

Bu seneki Tuza Dikkat Haftasında daha az tuz kullanmanıza yardımcı olacak basit ipuçları sunacağız, örneğin:

**Yemeklerde tuz yerine; limon, maydanoz, dereotu, soğan, sarımsak, sirke ve çeşitli baharatlar gibi diğer lezzet arttırıcıları kullanmak*

** Salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi işlemler uygulamak*

** Yüksek miktarda tuz içeren besinleri daha az tüketmek*

** Yemekleri hazırlarken, pişirirken ve tüketirken daha az tuz kullanmak*

Ayrıca bütün tuzlar aynıdır ve aynı içeriğe sahiptir (deniz tuzu, kaya tuzu ve pembe tuz).

Tuz, besinlerin doğal bileşiminde bulunduğu gibi, deniz tuzu (deniz suyunun buharlaştırılması ile elde edilir) ve kaya tuzu (halite, göl yataklarından veya toprak altından elde edilir, kurutulur) olarak da elde edilir. Genel olarak tuz sodyum ve klorürden oluşur. Sodyum klorür içeriği tüm tuzlarda (kaya, deniz, sofr tuzu) yaklaşık olarak aynıdır.

Bu yılki Tuza Dikkat Haftasında; kültürümüzü ve toplumumuzu şekillendiren yemekleri, ev yemeklerini hazırlarken daha az tuz kullanmamız gerektiğini vurguluyor ve **“Daha Fazla Lezzet, Daha Az Tuz”** diyoruz.

Bilindiği gibi Dünya Sağlık Örgütü günlük kişi başı tuz tüketimini 5 gramın altında önermektedir ve bu miktar bir tepeleme bir çay kaşığına (silme bir tatlı kaşığına) denk gelmektedir. Günlük olarak tüketilmesi önerilen bu miktar; gün içinde tüm besinlerimizle aldığımız tuzu (sodyumu) da kapsamaktadır