



## **Gomasio alternativa al sale, salute**

Il sale è uno degli elementi “bianchi” insieme a zucchero e farine trattate, che fanno male alla salute, quindi, anche se usato molto in cucina è bene sapere che è meglio farne un uso limitato e nel caso evitare del tutto.

Il sale però aumenta il piacere e gusto dei cibi, forse anche per questo non è buono per la salute, tuttavia ci sono ottimi sostituti del sale e sono sicuramente meno dannosi e offrono comunque un buon aiuto nel saporire i piatti, uno di questi è il gomasio, un preparato generalmente usato nella cucina giapponese.

# Perché evitare il sale

Il sale specie se in abbondanza e molto dannoso per la salute, uno dei problemi principali è la ritenzione idrica che provoca in molti soggetti, spesso con gravi conseguenze per la salute in generale. Uno dei sintomi più evidenti di questo fenomeno sono le caviglie gonfie, questo può essere anche un sintomo di ritenzione idrica come di altre problematiche legate alla circolazione.

E' consigliabile ridurre o eliminare del tutto il consumo di sale, oltre i problemi citati è anche intossicante del sangue, e può portare a molti altri problemi come appunto quelli circolatori, in genere si riesce abbastanza facilmente a eliminare il sale, anche se in alcuni casi la dipendenza è tale da essere problematica.

## Il piacere del gomasio

Il gomasio è naturale come il sale, solo realizzato con un mix di elementi, che pur avendo lo stesso effetto nel saporire, il gomasio non crea alcun problema di salute.

**Vediamo di cosa è composto, in genere gli elementi usati per realizzarlo sono: le alghe, semi di sesamo tostati e tritati, il sedano liofilizzato e piccole quantità di sale rosa dell'Himalaya, la ricetta comunque varia da un produttore all'altro, in ogni caso l'elemento base è il sedano che di suo è già un po' salato.**



**Iscriviti al Gruppo Facebook  
Natureat Ricette Vegane**

