Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il cibo troppo salato si può ancora “salvare”?

Lun 06/04/2020 - 10:02

“Se ci è scappato troppo sale in una pietanza, non significa automaticamente che dobbiamo buttarla. Spesso basta qualche trucco per rendere il piatto di nuovo gradevole al palato”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.
Se notate subito di aver esagerato con il sale e non avete ancora mescolato, magari riuscite ancora a toglierlo passando un cucchiaio sulla superficie del cibo prima che il sale si dissolva. In caso di zuppe, stufati o cibi in umido, si possono aggiungere patate crude (pelate e tagliate a pezzetti), carote crude o pane secco e cuocere il tutto per dieci minuti. “Questi ingredienti assorbono parte del sale contenuto nel cibo e vanno rimossi prima di servire”, spiega l’esperta. Sembra che questo trucchetto funzioni anche con le prugne secche, che andrebbero lasciate cuocere assieme alla pietanza per 15 minuti. Idealmente, questi “cattura sale” si possono poi utilizzare per la preparazione di altri piatti – che per sicurezza andrebbero poi aggiustati di sale soltanto alla fine.
Zuppe e salse troppo sapide possono essere rimediate con l’aggiunta di acqua, latte o panna. Questo metodo, tuttavia, cambia la consistenza della pietanza, cosa che non sempre si desidera; in tal caso si può provare con il formaggio spalmabile, la ricotta o la Crème fraîche, latticini in grado di neutralizzare la sapidità senza rendere la pietanza troppo fluida.
Anche ingredienti dolci o acidi possono controbilanciare un sapore troppo salato, per esempio miele o zucchero, succo di limone o di arancia, aceto o vino bianco: perché la pietanza alla fine non risulti troppo dolce o aspra, tali ingredienti andrebbero sempre dosati con parsimonia.
Un’altra soluzione, che però richiede più tempo, è quella di preparare nuovamente la stessa pietanza senza utilizzare affatto il sale, mescolando infine la versione troppo sapida con quella priva di sale. La quantità in eccesso andrebbe riposta il prima possibile in frigorifero e consumata entro pochi giorni, oppure surgelata – in porzioni – in modo da poter essere consumata in un momento successivo.