

# Zioła i przyprawy zamiast soli

(ZADANIE SPECJALNE EDYCJI 2023)

**Poczuj smak zdrowia** – zamień sól na zioła i przyprawy.

bazylia, oregano, czosnek, chrzan, mięta, tymianek,  
rozmaryn, słodka papryka, pieprz



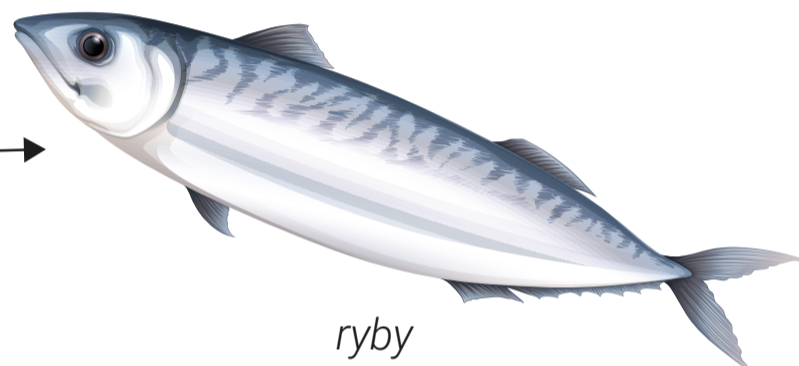
sałatki



mięso

rozmaryn, szalwia, chili, pieprz ziołowy, gorczyca, czosnek  
niedźwiedzi, jałowiec, liść laurowy, imbir, pieprz czarny,  
curry, majeranek, kurkuma, oregano

pieprz, rozmaryn, czosnek niedźwiedzi, jałowiec, szafran,  
tymianek, oregano, koper, papryka słodka, curry



ryby



zupy

lubczyk, koperek, pietruszka, estragon, tymianek, cząber,  
ziele angielskie, majeranek, pieprz Cayenne, liść laurowy

koper, szalwia, chili, gałka muskatołowa, imbir, jałowiec,  
oliwa, pietruszka, czosnek, lubczyk, kolendra, liść laurowy,  
ziele angielskie, mięta pieprzowa



sosy



danía z ziemniaków

rozmaryn, cząber, majeranek, oregano, papryka, gałka  
muskatołowa, kolendra, kminek, cząber, tymianek

majeranek, kminek, liść laurowy, tymianek, ziele angielskie



danía z fasoli

Znaczna część spożywanej soli pochodzi z produktów przetworzonych takich jak pieczywo czy wędliny.  
Nie powinno się spożywać więcej niż 5 g soli dziennie (płaska łyżeczka).

Zainspirujcie się w kuchni naszymi pomysłami. Obejrzyjcie nasze filmy na [rodzinnaakcja.pzh.gov.pl](http://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl)