

Sento parlare dalle mie amiche di gomasio e tamari, che loro usano. Mi può dire cosa sono ?

Francesca – Viterbo

Sono condimenti, utili per limitare l'apporto alimentare di sodio.

Il gomasio viene preparato con semi di sesamo tostati e sale marino integrale. Lo si può preparare in casa propria comprando questi due alimenti. La tostatura dei semi di sesamo si può fare in una padella o altro simile recipiente. Il procedimento è: macinare assieme semi di sesamo già tostati e sale marino integrale in modo che l'olio di sesamo avvolga ogni granello di sale. Il gomasio ha un buon gusto, apporta poco sodio e non provoca sete.

Il tamari è una salsa di soia, acqua e sale lasciata fermentare per un periodo che varia da 15 a 18 mesi. Ha un sapore marcato, viene utilizzata in sostituzione del sale da cucina. La dose di sodio è bassa e come tutti i cibi fermentati favorisce la digestione degli alimenti con i quali viene abbinata.

Rosanna Lambertucci