



World Salt Awareness Week

Meno **sale** e più **sapori**

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

www.menosalepiusalute.it

Guglielmo Vuolo , Pizza Tiresia



Ingredienti della pizza Tiresia

Pomodoro Piennolo del Vesuvio conservato in acqua di mare, alici fresche del Golfo, aglio dell'Ufita, semi di canapa, origano dei Monti Lattari, olio EVO del Cilento e prezzemolo.

Fuori cottura: salicornia passata nella farina e fritta

Ulteriori dettagli:

Impasto della pizza iposodico, grazie all'utilizzo dell'acqua di mare.

Non c'è aggiunta di sale e di conseguenza si può utilizzare meno lievito (nella pizza sono stati impiegati 0,02g di lievito)

Il Piennolo del Vesuvio contiene licopene, un antiossidante naturale, e sali minerali

Le alici fresche, lasciate in acqua di mare per tutta la notte, contengono Omega 3

I semi di canapa contengono Omega 6 e Omega 3

Asparago di mare o salicornia, lasciato a bagno nell'acqua di mare per tutta la notte, contiene Omega 3, vitamine e sali minerali

