


Azı Karar, Çoğu Zarar

Dünyada yaklaşık yedi milyon kilometrekare tuz bulunuyor. Toprak, hava, su ve ateşin tüm özelliklerini içerdiği için yeri hayatımızda çok farklı. Birçok köklü medeniyetin ulaşılmazlarından biri. Bu kadarla kalmıyor, on dört bin ayrı ürünün imalatında da kullanılıyor.

Tuzda 84 mineral bulunmaktadır. Bu mineralle insan vücudundaki mineral sayısı aynıdır. Ancak tuz rafine edilirken akıcı olsun rutubetlenmesin diye alüminyum silikat kullanılır. Bu da tuzda bulunan 84 mineralin 82'sini öldürerek insana faydadan çok zarar vermektedir. Ayrıca doktorlar işlenmiş tuzu Alzheimer hastalığının başlıca sebepleri arasında zikretmektedirler. Bunun yerine rafine edilmemiş deniz tuzu ve kaya tuzu kullanılmalıdır.

Deniz tuzu milyonlarca yıldır yağmursularıyla hareket eden elementlerin denize ulaşmasıyla oluşmaktadır. Deniz tuzu daha berrak ve keskindir daha az miktarda kullanıldığında bile etkilidir. Böyle olunca az tuz tüketilecektir. Az tuz kullanımında ise özellikle balık yemekleriniz daha lezzetli olacaktır. Etlerde ve sebzelerde kaya tuzu kullanılmalıdır. Kaya tuzu yemekte geç eriyeceğinden etler sertleşmez ve daha lezzetli olur. Sözüün özü, tuzların rafine edilmemiş olmasına dikkat edilmelidir. 

Nerelerde Tuz Kullanılır

- Et pişirildikten sonra tuzu ilave edin.
- Salçanın üzerinde küf oluşuyorsa tuz ve zeytinyağı ile bir tabaka yapılması küflenmesini engelleyecektir. Ayrıca uzun süre saklanmasını da kolaylaştırır.
- Balıklar bir baş soğan, maydanoz, limon ve tuz ile 20 dakika kadar bekletilirse daha lezzetli olurlar.
- Yemeklerde tuz en son koyulursa hem yemek lezzetli olur hem de daha çabuk pişer.
- Yağı kızdırmadan önce tavanın içine bir miktar tuz atarsanız, yağınız sıçramayacağı için güvenle kızartma yapabilirsiniz.
- Mantarların daha lezzetli olması için pişirmeden önce üzerlerine biraz tuz ve limon suyu koyun, 5 dakika bekletin. Daha sonra pişirin.
- Tavuğun üzerine limon suyu sürer ve tuz serperseniz tavuğun nar gibi kızardığını görebilirsiniz.
- Soğan kavururken renginin canlı olması için biraz tuz serpin.
- Tuzu uzun süre saklamak için naylon poşetinden çıkarıp cam bir kavanoza koyun.
- Daha etkili ve daha çabuk temizlemek için sebzelerinizi tuzlu suda yıkayın.
- Elinizdeki sarımsak vs. kokuların gitmesi için avucunuza biraz tuz alıp ovalayın sonrada sabunlu suyla yıkayın.

