

# Spiser vi nok salt?

*Denne litt utidige spørsmålsstillingen var del av invitasjonen til årsmøtet i avdeling Oslo / Akershus, og var nok medvirkende til det relativt gode frammøtet.*

*Foredragsholder Anna Lundby - hadde på meget kort varsel (ankelbrudd hos opprinnelig foredragsholder) akseptert å stille opp for å svare på spørsmålet. Hun viste seg å være usedvanlig godt kvalifisert: som tredjeårs student ved Stabekk helse-, sosial- og ernæringsfag hadde hun akkurat skrevet oppgave om Saltets historie i Norge!*

ved Tone Guettler

Salt var for 200 år siden, og også tidligere, det viktigste konserveringsmiddel for kjøtt og fisk. I Norge var man dessuten selvforsynt med salt - som andre steder var en dyr handelsvare.

Lenge trodde man at fersk mat - det vil si mat som var usaltet - var usunt. Enda lengre fortsatte man å tro at svette, urin etc. reduserte natriumklorid- (salt) mengden i kroppen, og at dette krevde påfyll. Først nokså ny forskning har gitt forståelse for at salt faktisk er direkte farlig. Sannheten er at man ikke trenger mer enn 1 til 1,5 gram salt per døgn. Vanlig inntak av salt ligger i Norge på 10 til 15 gram!

Den maten vi spiser er med på å gjøre at vi føler oss vel eller ikke. Alle vet at det er fornuftig å spise sunt, men vi behøver ikke være kostholdsfanatikere. Det er det vi spiser i det store og hele som er det viktigste - unntakene er ikke så farlige, det er lov å skeie ut av og til. Når en ønsker å forsøke å legge om kostholdet til et sunnere nivå må dette ikke være et ork, det skal være en glede.

Om lag 60% av det saltet vi får i oss kommer fra ferdigmat,

altså industrilaget mat - i motsetning til hjemmelaget mat av ferske råstoffer der vi selv har full kontroll. 30% av saltinntaket kommer fra bordsalt, og 10% fra selve råvarene.

Det er også viktig å være klar over at det er mye salt i Farris, det er mye mindre i andre "flaskevann" som Vichy Nouveau og Ramlösa, og selvsagt mindre i vanlig vann fra springen.

En ting er at salt binder vann i kroppen. En annen sak er den ekstra arbeidsbyrden kroppen får ved overskudd av natrium, - det foregår nemlig en pumpeeffekt mellom natrium og kalium gjennom celleveggene og dette er veldig energi-krevende. Det kan være greit også å være klar over at f.eks. fett fra melkeprodukter legger seg rundt cellene og gjør dem stivere og reduserer pumpeeffekten, slik at det blir enda tyngre for kroppen. Flerumettede fettsyrer, bl. a. i oljer, gir sunnere fett, liksom fett fra fisk.

Det er ikke bare eldre og syke som helst skal ha lite salt - det er bra for alle. Men så er det ikke til å fornekte at litt salt i maten gir en frisk, og fristende smak - så hva gjør vi da?

**Salt maten når den skal spises, ikke før den kokes.**

Bruk da f.eks. LoSalt eller Seltin. Disse produktene har en betydelig redusert natrium-kloridmengde i forhold til vanlig salt - men skal *ikke* varmebehandles, da mister de saltsmaken.

Vær klar over at havsalt ikke er sunnere enn mineralsalt. Bruker du "Urtesalt" - så vær klar over at det ikke står noe på pakken om hvor mye mindre salt det inneholder.

Det finnes noe som heter "Suppe-krydder", "Fiske-krydder" - disse er saltfrie, og gir frisk og god smak. Hvitløk, ingefær og urter gir masse smak. Smakstilsetning som for eksempel appelsin eller sitron i fiskesuppe - i stedet for salt, gjerne også med fennikel, gir veldig god smak.

Brødmaten - hva med den? Nesten alt ferdigbrød har for mye salt. Pass derfor på at ikke pålegget har det i tillegg. Ha frukt og grønnsaker på brødet. Ost har mye salt i seg - selv om det er et nyttig kalktilskudd. Unngå salte kjøttpålegg, bruk tynnskåret kalkun- og kyllingpålegg - det er rent kjøtt. Middagen en lager selv av rene råstoffer har en kontroll

over. Kok poteten uten salt, men eventuelt med løk som en smakstilsetning. Kok ikke fisk med salt - det gjør den tørrere, bruk heller litt Lo-Salt eller Seltin etterpå.

Når vi skal ha en kosestund er nøtter et godt alternativ til potetgull, godt for fordøyelsen er det også, og har gode fettstoffer.

Prøv peanøtter med skall i stedet for de saltede, - og grønnsaksfat med dipp i stedet for kakefat.

De tilstedeværende fikk etter det interessante foredraget servert masser av deilige grønnsaker med en lekker dipp, samt generøse smaksprøver på karrysuppe, kjøttpudding, roastbeef og grovt brød - alt laget til for oss av faglærere på Sogn videregående skole.

Deres saltfattige oppskrifter deler vi med dere her:

**Karrysuppe**

Kok en høne til den er mør med grønnsaker (løk, purre, knollselleri, gulrot) og krydder (eddik, hvit pepper, laurblad) i ca 1-1,5 time. Lag suppe av kokevannet.

- 40 g smør
- 40 g mel
- 1/2 eple eller banan
- 1 liten løk
- Karry etter smak

Fres smør, løk og eple sammen. Tilsett melet, spe med kraften, - kokes i ca 30 min. Siles og smakes til med litt eddik, pepper og litt fløte.

Hønekjøttet deles i terninger og tilsettes suppen sammen kokt ris.

**Kjøttpudding**

- 1/2 kg svinekjøtt
- 1/2 kg oksekjøtt
- ca 20% svinefett
- ca 8 dl melk
- 40 g potetmel
- Ingefær, muskatt, pepper

Mal kjøttet, tilsett potetmelet med bittelite salt (for å øke binde-evnen), spe med melk og krydder. Stekes i vannbad i ovnen ca 190 grader i 40 min.

**Roastbeef**

Flatbiff smøres med litt eddik, krydder etter ønske, brunes i olje og stekes i ca 20 min i ovn ved 200 grader.

**Grønnsaks-dipp/dressing**

Like deler lett majones og lett-rømme pluss yoghurt naturell (eller Biola) etter smak. Krydres med hakket basilikum, oregano, bladpersille og hvitløk samt litt sitronsaft.

**Jarvis-klanens Grove**

- kjempegodt for gane og mage -  
og verdens enkleste å lage -
- 2 dl grovt sammalt hetemel
- 3 dl fint sammalt hvetemel
- 1 dl havregryn
- 1 2/3 dl hvetekli
- 1 2/3 dl grovt sammalt rugmel
- 6 ts natron
- 1 1/2 dl solsikkekjerner
- 1 1/2 dl linfrø
- 1 dl sesamfrø
- 5 dl hvetemel
- 1 dl sirup
- 1 l Cultura eller kulturmelmel

Bland alt det tørre godt, rør i sirup og cultura.

Bakes i to smurte, melete brødformer i ovn - 1 3/4 time ved 200 grader. Legg over al.folie den siste tiden hvis du synes det blir for mørkt.



\*\*\*\*\*

**SUNDHEDSRÅD:**

*Kaffe uden fløde -  
skal man ikke blive fed af.  
Kaffe uden sukker -  
får Ens vægt til at gå nedad.  
Kaffe uden kaffe -  
det er ganske særlig sundt.  
Men man føler sig så fjollet,  
når man sidder og rør rundt.*

*Piet Hein*

\*\*\*\*\*