

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Anna Sjögren är kostekonom, konsult i kostfrågor samt frilansjournalist. Hon skriver också för *Allt om Mat* och *Laga Lätt*.

Mindre salt för bättre hälsa

Vi svenskar borde äta ungefär hälften så mycket salt som vi gör idag. Anna Sjögren berättar varför och ger dessutom en rad tips på hur det skulle kunna gå till.

Sverige, tillsammans med Slovenien och Grekland, ligger i botten av EU:s nya lista över hur myndigheterna i de olika länderna arbetar för att få sina invånare att äta mindre salt. Finland hör till dem som får högsta betyg. Där har myndigheterna infört en märkning som gör det lätt att se vilken mat som innehåller mycket respektive lite salt.

I Sverige äter vi 10–12 gram salt per person och dag. Ur hälsosynpunkt är det önskvärt att vi minskar saltintaget med hälften, till 5–6 gram. Det är ungefär så mycket som ryms i en tesked. Natrium i koksaltet är samtidigt ett näringsämne som kroppen behöver. Det fysiologiska behovet är cirka 0,5 g, vilket motsvarar cirka 1,25 g salt.

Resultatet av en stor amerikansk undersökning visar att män som hade förhöjt blodtryck och som åt en tredjedel mindre salt än tidigare minskade risken för att få hjärt- och kärlsjukdom med 25–30 procent. När många människor äter mindre salt betyder det alltså att liv kan räddas. Därför är saltbegränsning en viktig hälsofråga för EU.

Salt är ett utmärkt konserveringsmedel och i Sverige har vi använt det för att salta in kött och fisk. Vanligt koksalt innehåller natrium som ger den konserverande effekten. Därför kan man inte använda andra hälsosammare alternativ till salt, de som kallas för mineral-salter, när man ska grava eller konservera mat med salt.

Trots att man gärna förknippar svensk mat med mycket salt så äter

vi faktiskt dubbelt så mycket salt i Sverige idag jämfört med på 1960-talet. Näringsforskarna menar att förändringen beror på att vi äter mer färdiglagad mat. Mellan 60 och 70 procent av saltet vi äter kommer från färdiga livsmedel som korn, bröd och färdiglagade rätter. För att få ner saltkonsumtionen vill därför EU att myndigheterna i de olika länderna samverkar med livsmedelstillverkarna.

Den salta smaken är en vanesak och precis som det går att vänja sig vid kaffe utan socker kan man lära sig att tycka om mat som är mindre salt. Det tar ett par veckor att ställa om smaklökar.

Så här kan du minska på saltet:

- Välj obehandlade livsmedel. Till exempel färsk grönsaker, frukter, färsk fisk och kött utan marinering.
- Krydda med finhackad lök, det gör grytan och såsen mustig.
- Sätt smak på pasta, fisk, grytor och grönsaker med örtekryddor istället för bara salt och peppar.
- Vin, både vitt och rött, är en utmärkt krydda som ger mustig smak i grytor, såser och soppor.
- Smaka innan du saltar på maten på tallriken.
- Kolla innehållsförteckningen när du köper bröd och färdig mat. Det står inte hur mycket salt som finns i produkten, men däremot hur mycket natrium. Välj det alternativ som innehåller mindre mängd natrium.

Anna Sjögren FRILANSJOURNALIST

Fre-sön, 26–28 februari, pågår Passion för mat i Eriksbergshallen i Göteborg. Ekolådan finns på plats i monter 413 där vi bjuder på äpplen och säljer vår fina kokbok till specialpris.

PAUS FÖR SVENSKA LÅDAN

Nu börjar de svenska råvarulagren ta slut. Än finns några rotsaker kvar men inte tillräckligt många sorter för att vi ska få den variation vi vill ha i Svenska lådan, därför levereras säsongens sista denna vecka. Men när våra svenska primörer dyker upp igen är Svenska lådan tillbaka i sortimentet. Du som inte vill stå utan Ekolåda tills dess, bör gå in på hemsidan och registrera vilken låda du vill ha i mellantiden.

Vecka 9 är det sportlov i Stockholm och vecka 10 i Umeå. Kom ihåg att avboka din låda minst fem dagar i förväg om du planerar att resa bort.

BLEKSELLERI I VECKANS LÅDA

Blekselleri som också kallas blad-selleri och stjälkselleri, är en släkting till rotsellerin, de påminner också om varandra smakmässigt. De saftiga stjälkarna gör sig bra som de är eller lätt kokta i sallader, grytor och soppor. Finns de små bladen kvar går det bra att använda även dem. Förutom i receptbanken på hemsidan hittar du två förslag på vad du kan göra med den bland Ingela Perssons recept på nästa sida. Den här gången kommer vår blekselleri från Tercia-Lorca i Spanien.

Just nu blir våra chaufförer extra glada för lite sand på uppfarter och gångar.

RENSKAV MED JORDÄRTSKOCKOR OCH SVAMP

4 portioner

200 g jordärtskockor, tärnade
 1 lök, skivad
 250 g renskav
 1 msk smör
 1 dl torkad svamp, t ex trattkantareller
 salt och peppar
 3 dl vispgräde
 (svartvinbärsgelé)

Koka skockorna mjuka i lättsaltat vatten och låt rinna av.

Fräs lök och renskav i smör tills de fått färg. Smula i svamp, salta och peppra. Tillsätt gräde och låt sjuda tills det blir krämigt.

Vänd ner skockorna och smaksätt med salt, peppar och eventuellt en klick gelé. Servera med exempelvis potatismos och gröna ärter.

Tips jordärtskockor: Skär kalla, koka jordärtskockor i klyftor eller tjocka skivor. Stek gyllenbruna tillsammans med bacon i olivolja.

UGNSSTEKT PALSTERNACKA MED ÄPPLE OCH BLEKSELLERI

4 portioner

600 g palsternacka eller rotpersilja,
 klyftade
 1–2 msk olivolja
 salt och peppar

Dressing:

1 dl fint tärnat äpple
 1/2 dl fint tärnad blekselleri
 1 tsk riven färsk ingefära
 2 msk mango chutney
 3 msk olivolja

Sätt ugnen på 225°.

Vänd palsternackorna i olivolja på en plåt. Salta och peppra. Stek gyllenbruna i ugnen, ca 20 minuter.

Blanda äpple, blekselleri, ingefära, mango chutney och olivolja i en skål. Vänd ner dressingen i palsternackorna. Salta och peppra. Gott till exempelvis fläskkött.

ENKEL KYCKLINGSOPPA

6–8 portioner

1 kyckling
 4 morötter, grovt skurna
 3 lökar, skalade och hela
 6 stjäklar blekselleri, lätt krossade och grovt skurna
 6 körsbärstomater, lätt krossade
 grovt hackad persilja
 4 liter vatten
 salt och peppar

Lägg alla ingredienser i en stor kastrull. Koka upp, sänk värmen, täck nästan helt med ett lock och låt sjuda i 1 1/2 timme. Skumma då och då.

Lyft upp kycklingen och grönsakerna. Plocka kycklingköttet från skrovet. Sila buljongen och smaksätt den med salt och peppar. Botta djupa tallrikar med kycklingkött och grönsaker. Skeda buljong ovanpå.

PASTA MED BROCCOLI, SPENAT, RÄKOR OCH APELSIN

4 portioner

400–500 g pasta
 1 vitlöksklyfta
 2 msk apelsinsaft
 1 tsk rivet apelsinskal
 3 msk olivolja
 1 broccoli, i små buketter eller skivad
 1 lök, skivad
 1 näve spenat
 200 g skalade räkor
 salt och peppar

Koka pastan "al dente" i lättsaltat vatten.

Mixa vitlök, apelsinsaft, -skal och olivolja slätt i en skål.

Fräs broccoli och lök mjuka i olivolja i en kastrull. Vänd ner apelsinolja, pastan, spenat och räkor. Smaksätt med salt och peppar. Servera genast.

Tips vitkål: Skär vitkålen i tunna strimlor. Mixa apelsinklyftor och vänd ner i kålen. Salta och peppra.

Tips avokado: Skär avokado, gurka, tomat och lök i små tärningar och lägg i en skål. Vispa ihop lite olivolja och färskpressad citronsaft och vänd ner i skålen. Salta och peppra och strö över hackad dill. Gott till exempelvis rökt lax på toast.

Tips apelsin: Piffa först till sockerkakssmeten med rivet apelsinskal. Rör sedan ihop 200 g philadelphiaost, 1/2 dl florsocker, 1/4 dl mjölk och en 1/4 dl färskpressad apelsinsaft till en jämn kräm och stryk på sockerkakan när den har svalnat.

Ingela Persson EKOLÅDANS KOCK

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Tomater: La Mamola, Spanien
Sallad: EARL Ayme, Tarascon, Frankrike
Rödlök: Tångagård, Falkenberg
Morötter: Widegrens gård, Romakloster
Broccoli: Az. Agr. Nappi, Stornara, Italien
Jordärtskockor: Skoulund, Farsø, Danmark
Blekselleri: Antonio Reverte Diaz, Tercia-Lorca, Spanien
Zucchini: Giovanni Milana, Ispica, Italien
Palsternackor & Rotpersilja: Lantbruket Mickelsgård, När
Timjan: Peter Bay, Tåsinge, Danmark
Babyspenat: Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien
Avokado: "Hass", Indigusa, Motril, Spanien
Grön paprika: Ecotropic, Motril, Spanien
Gurka: Emilio Jesus Lopez Berbel, La Mamola, Spanien
Purjolök: P. Letrecher, Montfarville, Frankrike
Vitlök: Spanien
Gul lök: Frans Brozén, Fårösund
Kålrot: Bo Johansson, Dalhem
Vitkål: Tore & Fredrik Aronsson, Källby
Polkabetor: Rundarve Varplöse, Roma
Rödbetor: Rundarve Varplöse, Roma
Bananer: Appbosa, Valle del Chira, Peru
Minneolas: P. Berghman, San Nicolao, Frankrike
Blodapelsiner: "Moro", Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien
Druvor: "Midnight Beauty", Sydafrika
Äpplen: "Elstar", Augustin, Jork, Tyskland
Päron: "Concorde", Lody en Ypkjen van Osch, Biddinghuizen, Holland
Apelsiner: "Navel", Az. Agr. Valle Rita, Ginosa, Italien