

SJEKKLISTE SALT – UTSALGSLEDD FOR KBS (kiosk, bensin- og servicehandel)

Hvorfor er det viktig å bruke så lite salt som mulig i mat/måltider som tilbys/serveres?

Bruk av salt er ofte en vanesak, og saltsmak oppfattes forskjellig fra person til person. Lysten på salt kan reduseres over tid. Vi spiser dobbelt så mye salt som anbefalt, og 70-80 prosent kommer fra industriebearbeidede matvarer. Rene råvarer som frukt/grønt har lavt saltinnhold. Det er sammenheng mellom saltinntak og høyt blodtrykk. Høyt blodtrykk øker risikoen for hjerte- og karsykdommer, som er den vanligste dødsårsaken i befolkningen.



Partnerskap for saltreduksjon

Helsemyndighetene har etablert et partnerskap for saltreduksjon med **matvare- og serveringsbransjen** samt forsknings- og interesse miljøer. Mange produsenter og tilbydere har allerede redusert saltinnholdet vesentlig. Kunden foretrekker kanskje mindre salt enn den som selger/serverer maten. Valgfrihet og tilgang på sunne alternativer er viktig for alle, fordi små grep i kostholdet kan gi stor effekt på helse og trivsel. Følg med: www.helsedirektoratet.no og se [Materiell for bransjen](#).

Ved å tilby retter basert på mest mulig råvarer eller bearbeidede matvarer/produkter med lite salt, kan saltinnholdet reduseres. Her er noen tips:

- Vær obs på produkter og tilbehør som ofte inneholder mye salt: soyasaus, dressinger (også porsjonspakker), sauser, toppinger, blandingskryddere mv.
- Friske eller tørkede urter/urtekrydder som oregano, basilikum og persille gir spennende smak og reduserer behovet for salt.
- Løk, hvitløk, chili og grønnsaker med sterk egensmak (som paprika, tomat) fremhever også smaken hos andre råvarer.
- Sitron, pepper, og ulike typer eddik, som hvitvins- eller kryddereddik og balsamico kan erstatte salt.

Sjekkliste: kutt saltet – ikke smaken

Planlegging/rutiner	IK-Mat, resten at matvarelovgivningen og faste rutiner gjelder generelt. <ul style="list-style-type: none">- Det som lages/ferdigstilles på utsalgsstedet: Benytte og følge faste oppskrifter/prosedyrer med angitt mengde salt. Kan saltbruken reduseres? Se tips under.
Kompetanseheving	Gjennomføre «saltskole» i virksomheten (se Salt og saltpartnerskapet) som utdyper denne sjekklisten og har «Smakstest». <ul style="list-style-type: none">- Bevisstgjøre og øke kunnskap om bruk av/kilder til og tilbud om salt og andre smakstilsetninger med lite salt.- Justere og videreutvikle oppskrifter/rutiner for ferdigstilling som gir spennende smaker med mindre salt.
Innkjøp	Det meste av saltet får vi fra ferdigretter/ferdig produserte matvarer: <ul style="list-style-type: none">- Sette krav til lavt saltinnhold i anbud/innkjøp: Mengder gitt i kriterier for salt i Nøkkelhullet er en god veiviser.- Sammenligne saltinnhold i ulike varer og velge de med lavest saltinnhold. Se varedeklarasjon/produktblad.
Produksjon/ferdigstilling	<ul style="list-style-type: none">- Sørg for å ha retter på menyen med lite salt. Bruke mye grønnsaker; alltid som tilbehør, og gjerne som egne retter.- Følge faste oppskrifter/prosedyrer med angivelse av saltmengder, jfr pkt over.- Vurdere jevnlig om bruk av salt i oppskrifter/prosedyrer for ferdigstilling kan reduseres.
Servering	Kunden foretrekker kanskje mindre salt mat enn betjeningen/de som lager/ferdigstiller maten: <ul style="list-style-type: none">- Trengs egentlig ekstra salt før servering?- Tilby kundene alternative smakssettere til salt som tørkede urter/saltfrie urtekryddere.- Kan salt gjøres mindre tilgjengelig så det ikke er så lett å salte av gammel vane?
Presentasjon/markedsføring	Bidra til å bevisstgjøre kunder mht salt gjennom alternative tilbud med mindre salt: <ul style="list-style-type: none">- Mat med lite salt er lettest tilgjengelig, er fristende og står først i menyer, på oppslag/tavler etc- Tilby og informere om at kundene selv kan smakssette maten med annet enn salt.

