

SJEKKLISTE SALT - KANTINE

Hvorfor er det viktig å bruke så lite salt som mulig i maten 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 industribearbeidede 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. Valgfrihet og tilgang på sunne alternativ er viktig for alle fordi små grep i kostholdet kan gi stor effekt på helse og trivsel. Følg med på www.helsedirektoratet.no. Se også [Anbefalinger for kantinetilbudet](#).

Ved å lage mat mest mulig fra bunnen av og bruke råvarer eller bearbeidede matvarer med lite salt kan saltinnholdet reduseres. Her er noen tips:

- Være obs på saltinnholdet i produkter som buljong, soyasaus, andre sauser, dressinger, parmesan, oliven, kapers, blandingskryddere mv.
- Få mer spennende smak ved å tilsette friske eller tørkede urter/urtekrydder som oregano, basilikum og persille og kutte saltmengden.
- 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.
- Smak på maten før evt salting og tilsett salt litt av gangen. Spisegjesten foretrekker kanskje mindre salt smak enn den som lager maten.

Sjekkliste: kutt saltet – ikke smaken

Planlegging/rutiner	IK-Mat, resten at matvarelovgivningen og faste rutiner gjelder generelt. <ul style="list-style-type: none">- Benytte og følge faste oppskrifter med angitt mengde salt. Kan saltmengden i oppskrifter/tilberedning reduseres?
Kompetanseheving	Gjennomføre «saltskole» i virksomheten (se Salt og saltpartnerskapet) som utdyper denne sjekklisten og har bla «Salttest». <ul style="list-style-type: none">- Bevisstgjøre og øke kunnskap om kilder til og bruk av/tilbud om salt og andre smakstilsetninger med lite salt.- Justere og videreutvikle oppskrifter med spennende smaker og mindre salt.
Innkjøp	Det meste av saltet kommer 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	<ul style="list-style-type: none">- Sørge 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.- Kan saltinnholdet i oppskriftene/ved ferdigstilling av rettene reduseres?
Servering	Gjesten kan foretrekke mindre salt mat enn kokken/personalet: <ul style="list-style-type: none">- Trengs egentlig ekstra salt før servering?- Tilbys kundene alternative smakssettere til salt på disk/bordene som tørkede urter/saltfrie urtekryddere?- Kan salt gjøres mindre tilgjengelig slik at 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.

