

Minska saltet – så här gör du!

TA DET STEGVIS

- Det går fort, bara någon månad, att vänja sig vid mindre salt. Men redan på några dagar känner du skillnad på smakpaletten. Skär ner lite i taget så hinner smaksinnet ställa om sig.



ÄT MINDRE AV...



- Färdiglagad mat, snabbmat och halvfabrikat, salta chark- och köttprodukter, extra-saltade smörgåsfetter, dessert-ostar, salta snacks och färdiga soppor och såser.



- Syna saltet – läs bakpå förpackningen! Jämför ditt favoritbröd, ost eller skinka med andra varumärken och välj den produkt med minst salt i.

- Leta efter Nyckelhålet. Produkter märkta med det innehåller mindre salt.

- Välj örter och andra kryddor. Färska och torkade örter har massor av smak, men se upp med kryddblandningar som ofta innehåller mycket salt.

INNAN DU LAGAR



- Läs och tänk igenom receptet. Innehåller det ingredienser med hög salthalt, hoppa över den extra saltrekommendationen som brukar finnas i receptet.



- Tänk på att buljong, soja och färdiga såser, men också ost ofta innehåller mycket salt. Använder du dessa i matlagningen behöver du inte tillsätta så mycket salt.

- Minska på saltet, inte på smaken! Istället för salt, smaksätt maten med färska eller torkade örter, vitlök, lökpulver, färsk ingefära, chili, citron, lime och rött eller vitt vin istället för salt.

- Koka inte grönsaker och potatis i saltat vatten.

- Och tänk på att den som vill kan tillsätta mer salt när maten ligger på tallriken, men inte dra ifrån salt från den lagade maten.

VID BORDET



- Smaka innan du saltar. Många saltar extra av gammal vana.



Ett initiativ från Livsmedelsverket