

Kulør

på dig og livet

**GRATIS
MAGASIN**

KUN I EUROSPAR,
SPAR OG
MIN KØBMAND

FEBRUAR 2014 · NR. 103

STORT REJSETEMA

Pak bilen, og drag mod smukke Sydengland, rustikke Rügen og indtagende Italien

SUND I MØRKET

Her er vinterens vigtigste vitaminer

ERIK CLAUSEN

"Vi glemmer at være ydmyge over for de små ting"

SY, BRØDER, KLIP

Fine idéer med fuglemotiver

8

AF DE BEDSTE
HUSMODERTRICKS
GENNEM TIDEN

Salt

med salt på

Bliv klogere på det uundværlige krydderi

Det HVIDE GULD

Salt er blevet så fast et inventar på krydderihylden, ved siden af komfuret, i maden og som regel også på bordet, at vi knap bemærker det. Her kommer historien bag de små krystaller, der i gamle dage var så eftertragtede, at de blev kaldt Det Hvide Guld

TEKST Mette Stepnicka FOTO All Over Press og Ina Agency

Salt er den mest brugte smagsforstærker, vi har, og samtidig et livsvigtigt næringsstof. Stenaldermanden fik i sin kost mellem 0,5 og ét gram salt hver dag. I dag spiser danske mænd i gennemsnit omkring 10 gram salt om dagen, og kvinder omkring otte gram. Det er for mændenes vedkommende dobbelt så meget som Fødevarestyrelsens anbefaling på maksimalt fem gram om dagen.

I spændingsfeltet mellem gourmetkokkenes lovprisninger og Fødevarestyrelsens løftede pegefingre finder vi de små, hvide krystaller, som de fleste af os bedst kender fra madlavningen, men som også bruges i en række andre sammenhænge: I lande som Danmark, hvor vintervejret kan skabe problemer for trafikken, spreder man salt på vejene, fordi vejsaltet gør det sværere for vandmolekylerne at finde sammen og danne is. Og i gamle dage var salt det eneste middel til at konservere madvarer. Meget få mikroorganismer kan nemlig overleve på steder med høj koncentration af salt, fordi vandet trækkes ud af organismernes celler. Derfor har salt også været nyttigt som desinfektionsmiddel til sår.

GULD I GRUNDVANDET

Vi har altid kendt til salt. Det gamle trick med at kaste salt over skulderen kommer således fra oldtidens grækere, der opfattede saltet som offer til underverdenens vagthund Kerberos. Og i det gamle Rom fik de romerske soldater – også kaldet legionærer – oprindeligt en del af deres løn udbetalt i salt.

Da de store sørejser begyndte, blev salt endnu mere uundværligt, da salt var nødvendigt for at langtidskonservere fødevarer. Uden salt altså ingen erobringer og ingen verdensopdagelser. Faktisk blev salt så efterspurgt, at det fik tilnavnet Det Hvide Guld. Det var en af de første internationale handelsvarer og blev ofte brugt som ren valuta i samhandel.

Den enorme efterspørgsel på salt gjorde, at man i middelalderen begyndte at lede efter flere kilder til saltudvinding. I Danmark faldt valget i 1100-tallet på Læsø, den lille ø midt i Kattegat. Her har grundvandet nemlig en særligt høj saltkoncentration. Det skyldes, at Rønnerne på den sydlige del af Læsø bliver oversvømmet af havvand om vinteren. Når vandet fordamper om sommeren, siver saltet ned i grundvandet, hvor et lerlag holder den efterhånden koncentrerede saltlage oppe.

SALTFORBUD

Saltproduktionen på Læsø, som var det eneste sted, man kunne udvinde salt i Danmark, endte dog med at tage overhånd. I 1652 blev det således forbudt at udvinde salt på Læsø, da det gik hårdt ud over naturen, og i stedet importerede vi det hvide guld fra lande sydpå.

I 1991, da Læsøs skove var tilbage i fuldt flor, blev saltproduktionen på øen genoptaget, og den dag i dag fremstilles saltet stadig efter middelalderens metoder. Selvom Læsø Saltsyderi hovedsagelig er et museumsprojekt, bliver der produceret 75 tons salt om året, hvoraf halvdelen sælges til stedets 60.000 årlige gæster, og resten ender på supermarkedshylder og i restauranter. Og Læsøs salt kan med rette stadig kaldes Det Hvide Guld. Der holdes nemlig fast i de historiske produktionsmetoder, som for længst er blevet overhalet af moderne og billigere teknologi. Og med en kilopris på 155 kroner er Læsøs sydesalt derfor stadig blandt verdens dyreste.

OVERRASKENDE SALT TIPS

At salt giver det sidste pift til ægget eller kartoffelmaden, vil de færreste sikkert bestride. Men vidste du, at **bananmaden** også smager af mere, hvis du drysser lidt salt på? Eller hvad med et nip salt i **den varme chokolade**, så drikken får en mere fyldig smag? Det er heller ikke længere et særsyn at finde både chokolade og karameller tilsat havsalt på supermarkedshylderne.

Er du mere til et glas koldt hvidvin, men har glemt at lægge flasken på køl, så stil den i en isspan og **drys en håndfuld salt over isterningerne**. Saltet får nemlig temperaturen i den smeltede is til at dale, og det fremskynder afkølingen.

Bruger du valnødder til for eksempel dekoration af kager? Så har du sikkert også prøvet at bakse med at få dem ud af skallen, uden at de knækker. Også her kan salt hjælpe. **Prøv at lade valnødderne stå i blod i saltvand** natten over, så kommer de lettere helskindet ud af skallen.

Salt er også et godt middel til **plet fjerning**, hvad enten det gælder rødvin, te, rust eller blod. Selv **svedlugten** fra et par udtrådte Converse kan salt fjerne, hvis du fylder det i skoene og lader dem stå i noget tid.



SALTE FACTS

- * Salt betegnes også natriumklorid og er en kemisk forbindelse mellem natrium og klorid.
- * Salt har blandt andet betydning for væskebalancen, og for at vores celler kan transportere næringsstoffer og ilt rundt i kroppen.
- * Vi har mellem 90 og 130 gram salt i kroppen.
- * Salt udskilles gennem nyrerne og huden i form af sved.
- * Vi har brug for en anelse ekstra salt af hensyn til vores væskebalance, hvis vi sveder meget på grund af varme, sygdom eller hård motion. Salt binder nemlig væsken i kroppen.

Kilder: Fødevarestyrelsen og Netdoktor



VIDSTE DU, AT ...
mad bliver mere salt, jo
længere tid det koger?

TRE SLAGS SALT

På supermarkedshylderne finder du efterhånden salt i et utal af varianter, men faktisk kan salt inddeles i blot tre hovedgrupper, som ganske vist udvindes og fremstilles på vidt forskellige måder.

HAVSALT

- * I varme lande bliver salt produceret ved at lade sol og vind fordampe havvand i store bassiner, kaldet saliner.
- * Man lægger flere saliner i forlængelse af hinanden og leder vandet fra saline til saline. Efterhånden som vandet fordampes, stiger koncentrationen af mineraler i vandet, og på et tidspunkt begynder mineralerne at udkrystallisere.
- * Havsaltet høstes cirka en gang om året, hvorefter det renses, tørres og sigtes i forskellige kornstørrelser.
- * Hvis klimaet ikke er tilstrækkelig varmt til denne metode, kan man fremstille havsalt i store pander, som varmes langsomt op, så vandet fordampes. Denne type havsalt kaldes sydesalt og fremstilles blandt andet på Læsø.

VAKUUMSALT

- * Vakuumsalt er raffineret bjergsalt og i dag den mest brugte proces til produktion af salt.
- * Vakuumsalt udvindes ved hjælp af et rørsystem, hvor vand opløser saltet til en luge. Saltvandet bliver efterfølgende bragt til kogepunktet under vakuum i store fordampningskedler.
- * Under fordampningen kan man styre saltets kornstørrelse og fremstille enten fint eller groft salt.
- * Vakuumsalt bliver for eksempel brugt som industrisalt, vejsalt, i restaurationsbranchen og som husholdningssalt.
- * Skandinaviens største producent af vakuumsalt, Akzo Nobel Salt, ligger i Mariager.

STENSALT

- * Stensalt bliver udvundet i saltminer.
- * Saltdepoterne i undergrunden er rester af forsvundet hav. Her er havvandet fordampet, og saltet er blevet skubbet ned i undergrunden, hvor jordoverfladen har bevæget sig.
- * I Tyskland findes der 1.000 meter dybe saltminer, og selv i Polen og Danmark findes der store saltaflejringer.
- * Stensalt bliver udvundet ved hjælp af bor og sprængninger og knuses efterfølgende.
- * Stensalt anvendes overvejende til vejsalt om vinteren og som råvare for vakuumsalt.

Kilder: Læsø Saltsyderi, jозosalt.dk, akzonobel.com, denstoredanske.dk, altomkost.dk, sund-forskning.dk, wikipedia.dk, saltrestaurant.dk og Ingeniøren