

## **Hvorfor fokus på krydderurter i forhold til saltreduktion?**

Se mere i Pixibogen og "Smag for Krydderurter", Bachelorprojekt UC Sjælland 2014 Susanne Hegelund  
Danskerne indtager ca. 70 % af det daglige saltindtag via forarbejdede fødevarer såsom pålæg, brød, kød og færdigvarer. Salt er en billig og effektiv konservering for fødevarerindustrien, men danskerne betaler en dyr pris med helbredet såsom hypertension og hjerte-kar-sygdomme pga. det høje saltindtag. Ifølge Nordisk Næringsstof Rekommandationer er danskernes daglige saltindtag ca. 7-10g salt, og er højere end fødevestyrelsens anbefalinger, 6g dagligt.

Forskningen viser at et højt saltindtag som barn, øger risikoen for udvikling af forhøjet blodtryk som voksen og derfor en øget risiko for udvikling af hjerte-kar-sygdomme. Det er Natrium i saltet som påvirker blodtrykket.

I hjerteforeningens forebyggelsesrapport 2011 estimeres, at knap 430.000 danske levede med hjertekarsygdom og ca. 13.482 døde af hjertekarsygdom i 2012.

"Forskningscenter For Forebyggelse og Sundhed 2012", har udarbejdet en konsekvens-beregning af en saltreduktion på 3g/dagligt, af danskernes daglige indtag og er nået frem til at ca. 1000 dødsfald om året kan undgås samt en besparelse på ca. 150mio.kr- 240mio kr. i udgifter relateret til hjertekarsygdom.

Saltpartnerskabet er et dansk partnerskab mellem Fødevestyrelsen, industri, interesseorganisationer og myndigheder, hvor målet er at hjælpe fødevestyrelser og producenter med at skrue ned for saltforbruget, hvor de i samarbejde udarbejder forskellige indsatsområder ud fra deres felt.

Men der bør ligeledes være fokus på hvordan den enkelte borger selv kan lave sund og velsmagende mad uden tilsat salt. Det er her er krydderurter kommer ind i billedet.

## **Krydderurter er sunde og bidrager med smagsnuancer**

PERSILLE, BASILIKUM, OREGANO, TIMIAN OG ROSMARIN.

Krydderurter kan ikke erstatte saltsmag i maden, men kan bidrage med andre og flere nuancerede smage.

Forskningen viser at krydderurter indeholder mange antioxidanter som er med til at modvirke den oxidative harskning af fedtstoffer eller skader mod kroppens væv.

Friske krydderurter indeholder flere smagsstoffer og har en mere kraftfuld aroma end tørrede.

Aromastofferne i krydderurterne er mere opløselige i fedtstoffer end vand under tilberedning. Smagen øges gradvist og holder på smagen i længere tid. Der findes helt op til 100 forskellige æteriske olier, som f.eks. er med til at give krydderurterne deres unikke aroma og smag, men at det ikke kun er de æteriske olier, som bidrager til disse. Krydderurter indeholder også andre stoffer og duftstoffer som syre, bitterstoffer og nogle gange sødestoffer.

Bløde krydderurter: Persille, basilikum, oregano. Nogle kan bruges som drys på en ret og have styrke nok til at komme med i en ret som f.eks. persille.

**PERSILLE:** Indeholder ikke mange æteriske olier, men bidrager med bitterhed, som kan balancere sødmefyldte grøntsager og umami retter som okse og lam. Det er en forholdsvis mild krydderurt, så den kan man bruge i større mængder og giver fylde.

**BASILIKUM:** Tilsættes kun i varme retter, de sidste sekunder før retten serveres. Den er god i salater, pesto, pasta- kød- og grønsagsretter og bidrager med en let bitter smag, har aroma af kryddernelliker og giver en stærk pebret mundfornemmelse.

**OREGANO:** Oreganobladene har en pebret, let bitter smag, som manifesteres via kogning eller stegning, men aromaen ændres og danner den velkendte oreganoaroma. Oregano kan f.eks. anvendes til pasta, pizza, lam, gris og kartoffelretter. En overdosering af oregano kan give en let jordsmag, derfor bør retten smages til

**Hårde krydderurter:** Rosmarin og timian har meget kraftig aroma og smag, hvorpå de udvikler smagen optimalt via kogning eller stegning.

Man skal være varsom med disse urter, da de hurtigt kan overtage retten.

**ROSMARIN:** kan anvendes til retter som f.eks. lam, grønsager, supper, bagte kartofler, ris omeletter. Hvis rosmarin tilsættes i en ret fra starten, vil smagen forene sig med de andre smage og give en rundere og dyb smag, hvorimod hvis den tilsættes kort tid før en ret serveres, vil rosmarin- smag og aromaen være mere skarp og kantet.

**TIMIAN:** Frisk timianblade, bløde stængler og blomster kan anvendes til supper, grønsagsretter, kødretter med lyst kød og middelhavsretter såsom fisk og skaldyr.

Der er nogle krydderurter og krydderier som er mere dominerende end andre. Det er vigtigt, at se på de forskellige komponenter, hvordan de smager separat, men også i kombination med andre ingredienser. Desuden vil det være centralt at fokusere på umamismagen i en ret, som kan fungere som smagsforstærker for den salte smag. På den måde kan det være mere håndterbart, at reducere saltindholdet i maden.