

Pesto – fint til smaksetting av mat

Helsedirektoratet lanserte i juni «Tiltaksplan salt 2014-18 – reduksjon av saltinntaket i befolkningen».

De ønsker med den å redusere saltbruken i befolkningen. Dette fordi en har sett en overbevisende årsakssammenheng mellom høyt saltinntak og risiko for høyt blodtrykk. Sannsynlig er det også at for mye salt øker risikoen for kreft, både i magesekken, tykktarm og endetarm.

Kilder:

1. Tiltaksplan salt 2014-18-reduksjon av saltinntaket i befolkningen,
2. Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Oslo: Helsedirektoratet, 2011.

Matvareindustrien har startet på oppgaven og butikkene som ligger under Norgesgruppen fjerner nå salt fra kjøttdeigsproduktene, samtidig lover landets fire største leverandører av brød at de skal redusere saltinnholdet med 18 % innen 2017. Dette er en start, men vi må også gjøre litt av jobben selv. Vi kan selv bidra til å redusere saltinntaket gjennom å bruke mindre salt ved matlaging, samt la saltbøsser bli stående i skapet når vi setter oss til bords.

Måter man kan redusere saltbruken på, er ved å ta i bruk andre ingredienser som f.eks. sitron, pepper, ulike typer eddik, som hvitvins- eller kryddereddik og balsamico. Maten kan også smaksettes med friske urter eller urtekrydder som oregano, basilikum og persille. Løk, hvitløk, chili og grønnsaker med sterk egensmak som for eksempel paprika og tomat er også med på å fremheve smak på andre råvarer. Vær oppmerksom på at blandingskrydder ofte kan inneholde salt, les innholdsdeklarasjonen!

Her kommer oppskrifter på fire pestoer som kan brukes for å sette smak på alt fra pastaretter, diverse fiskeretter, magert kjøtt, brødskiven og mye mer. Bruk pesto for å gi smak til maten, så kan saltbøsser stå igjen i skapet. Pesto kan tilsettes salt og det er ofte nevnt i oppskriftene, men mengden kan begrenses mye eller en kan utelukke det helt.

Pestoene oppbevares i kjøleskap, og holder seg godt i en drøy uke. Bruk av pesto vil kunne bidra til å begrense bruken av salt i matlaging, men husk at pesto som inneholder mye olje er kaloririkt, så begrensn mengden til en spiseskje.



Bildet er hentet fra Frukt.no

Rucculapesto

- 1 ½ dl ruccula
- 2 båter hvitløk
- 1 dl valnøttkjerner
- ½ dl parmesan (evt. mager hvitost)
- ¾ dl olivenolje
- Pepper

Hakk ruccula, hvitløk og valnøtter i en hurtigmikser. Tilsett oljen dråpevis. Bland inn osten.

Smak til med litt pepper eller annet krydder.

Oppskriften tar utgangspunkt i oppskrift hentet fra Frukt.no

Kremet pesto

- 4 ss pinjekjerner
- ½ potte fersk basilikum
- 1 dl parmesan (evt. mager hvitost)
- 1 fedd (stort) hvitløk
- 2 ss olivenolje
- 2 dl mager kesam
- 1 ts sitronsaft

Rist pinjekjerner i tørr, varm panne. La dem bli litt avkjølt.

Ha store basilikumblader i food processor sammen med ost, pinjekjerner, hvitløk og olje.

Kjør det til en grov mos. Tilsett mager kesam, sitronsaft og smak godt til med litt pepper eller annet krydder.

Oppskriften tar utgangspunkt i oppskrift hentet fra Tine.no

Grønn pesto

- 1 dl hakket frisk basilikum
- 2 båter hvitløk
- 30g pinjekjerner eller mandler ristet i varm panne
- 100g revet parmesan (evt. mager ost)
- 6 ss olivenolje

Kjør alle ingrediensene, unntatt oljen, i en foodprosessor eller bruk stavmikser. La maskinen gå mens oljen tilsettes i en tynn stråle.

Oppskriften tar utgangspunkt i oppskrift hentet fra Frukt.no

Rød pesto

- 2 dl soltørkede tomater
- 1 stk rød paprika
- 1 båt hvitløk
- 1 dl valnøttkjerner eller pinjekjerner
- 1 dl olivenolje
- 1 ss hakket frisk timian
- Nykvernet pepper

Del paprikaen i to og bak i ovnen med skinnet opp på 220°C i ca. 10 minutter.

La det avkjøle i en plastpose. Da er det lett å dra av skinnet.

Soltørkede tomater som har ligget i olje, tørkes av.

Kjør alle ingrediensene, unntatt oljen, i en foodprosessor eller bruk stavmikser.

La maskinen gå mens oljen tilsettes i en tynn stråle.

Oppskriften tar utgangspunkt i oppskrift hentet fra Frukt.no