15
feb 2017

Konsten att salta

Skribent: **Todd English**

Att veta hur man saltar mat är skillnaden mellan att vara en hyfsat bra kock och en duktig kock.

Dåligt saltad mat tar bort glädjen i att äta. Har man för lite salt kommer inte smaken fram i de bästa råvaror, har man för mycket salt förstör det smaklökarna resten av måltiden. Salt förhöjer och förstärker smaker som ingen annan ingrediens. Använder man salt på rätt sätt förhöjs smaken till exempel på en enkel köttbit eller så kan det lyfta fram choklad- och karamelltonerna av i dina kakor.

Lite salt på toppen tar chokladpralinen till en ny nivå.
Om du ser dig själv som saltberoende så finns det bara ett sätt som kan lära dig att salta mat ordentligt. Du behöver en saltdetox! Ta en hel vecka utan salt och håll dig till en diet på frukt, grönsaker, magra proteiner och gryn, samtidigt som du dricker mycket vatten.
Ja, din mat blir lite smaklös men dina smaklökar kommer att börja återanpassa sig och utveckla riktmärket för hur mycket salt du egentligen behöver. Efter det så kan du försiktigt börja med att använda salt som ett komplement till kryddor, örter och citrus.

Som kock tycker jag att salt alltid borde användas efter smak, såvida du inte bakar. Att helt blint slänga salt i en panna medan du lagar mat är en chansning som är svår att rätta till om du har översaltat. Jag föredrar att tillsätta lite salt i början för att gradvis bygga upp smaken. Slutet av tillagningen är tidpunkten du verkligen smakar av maten. Justera och smaka igen. När du väl lärt dig att behärska sälta så kommer du att börja märka hur lite salt som behövs för att lyfta en rätt, perfekt mängd för att få fram den bästa smaken. Testa och du kommer att börja använda mycket mindre salt än om du slänger i det på måfå.

Koshersalt till vardags.
Experimentera med olika typer av salt. För vardagsmatlagning använder jag koshersalt. Det är inte så "saltigt" så du kan tillsätta lite och smaka av för att sen tillsätta mer om det behövs. Det löser sig även lätt i såser och vätskor. Jag försöker verkligen att hålla mig ifrån salt med jod då det ger en kemisk eftersmak och bedövar tungan. Jag älskar även att använda havssalt, sel gris och himalayasalt. Ett bra sätt att komma ihåg hur man kombinerar olika saltsorter med mat är att tänka "jord till jord" och "hav till hav". Experimentera med mineralsalt från jorden till kött och använd havssalt till fisk och skaldjur.

Havssalt till fisk och skaldjur.
När du saltar protein så finns det två olika metoder: Du kan salta före tillagningen och verkligen gnida in det så att det går in i köttet eller så kan du använda det toscanska sättet och inte använda något salt alls och bara använda salt som en krydda efter det är tillagat. Ibland så grillar jag t-bone och entrecôte utan salt, serverar det blodigt med lite salt vid sidan att krydda med. Däremot brukar jag salta tonfiskfilén innan jag steker

den så att den verkligen suger åt sig sälta. Men det finns inget rätt eller fel, bara preferenser, så lek och prova dig fram!

Det vackra himalayasaltet passar fint till kött.
När du väl förstår hur salt fungerar, använd kunskapen. Plocka några av dina favoritfrön och kryddor och börja att blanda dem med salt. Nymalen koriander, kumminfrön, kanel och currypulver är några kryddor som kan blandas med salt. Färska örter och citronzest är också utmärkt att blanda med salt och använda att strö över rätter.