

# Gourmetsaltning

## gør kødet saftigt og mørt

*Gourmetsaltning er en mild tørsaltning af kød kort tid før tilberedning. Gourmetsaltning af koteletter har vist, at saftighed og mørhed øges, og at den salte smag intensiveres. Forbrugerne har altså mulighed for at reducere saltindtaget, samtidig med at spisekvaliteten øges.*

Gourmetsaltning har været kendt i nogle år. Metoden har været anvendt til større stykker kød, og anbefalinger for gourmetsaltning af mindre stykker kød som koteletter har derfor ikke været baseret på systematiske undersøgelser.

Vi har sammenlignet gourmetsaltning (0,3% og 0,8% salt) af kød med lavt pH (5,4-5,5) og højere pH (5,6-5,9). Saltet blev gnedet ind i koteletterne, der herefter hvilede i køleskabet i 1 eller 2½ time før tilberedning. Til sammenligning blev der også tilberedt koteletter, hvor saltet blev gnedet ind i kødet efter tilberedning.

### En time tilstrækkelig

Gourmetsaltede koteletter er mere møre og saftige end koteletter, der saltes efter tilberedning, fig.1. Den største ændring sker inden for den første time. Kødet bliver kun lidt mere mørt og saftigt ved at øge ti-

den til 2½ time. Stegesvindet af koteletter falder fra 16,7% til 13,4% efter 1 times gourmetsaltning, og til 13,0% efter 2½ times saltning.

Samlet set er 1 times gourmetsaltning nok til at opnå god spisekvalitet, og der er kun ringe effekt af forlænget saltningstid.

### 0,3% salt øger kvaliteten

Inden for den første times gourmetsaltning stiger mørheden lige meget ved 0,3% og 0,8% salt. Øges saltningstiden til 2½ time, er der en lidt større effekt af 0,8% salt end af 0,3%, men forskellen er meget lille. Den eneste egenskab, som saltkoncentrationen påvirker, er den salte smag, der er signifikant mere udtalt ved 0,8% salt.

### Bedre mørhed uanset råvarekvalitet

Mørhed og saftighed stiger lige meget i kød med lavt henholdsvis højere pH. Tilsvarende reduceres stegesvindet lige meget.

Gourmetsaltning gør kød med lavt pH så mørt, at det svarer til mørheden af kød med højere pH før gourmetsaltning. På den måde kan gourmetsaltning opgradere potentielt mindre møre koteletter til møre koteletter.

### Kun salt smag påvirkes

Salt tilsættes for at opnå en bedre og mere intens smag af maden. Forbrugere, der gourmetsalter kød, beskriver det ofte som 'at kødet smager af mere'. Når et sensorisk panel beskriver smagen objektivt, er det kun den salte smag, der stiger ved gourmetsaltning. Der er ingen effekt på kødsmag eller andre smage.

Det gourmetsaltede kød smager mere salt efter 1 times gourmetsaltning, og der er ringe effekt af at gourmetsalte i 2½ time. Saltkoncentrationen er den samme i alle prøver – også i koteletten, der først er saltet efter tilberedning. Den øgede saltsmag viser, at gourmetsaltning kan være en vej til at reducere saltindtaget, samtidig med at den kulinariske kvalitet øges.

Margit Dall Aaslyng  
mas@danishmeat.dk

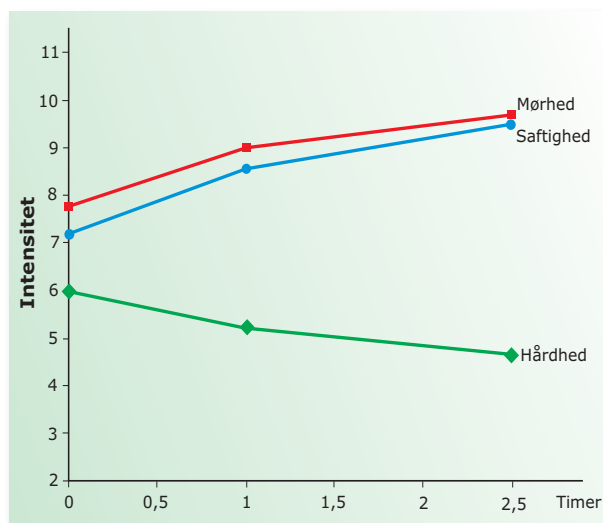


Fig. 1. Saftighed, mørhed og hårdhed af koteletter, der saltes efter tilberedning (0 timer) eller gourmetsaltes henholdsvis 1 og 2,5 time.

## Gourmetsaltning – helt enkelt

### Tilsæt salt hjemme i køkkenet:

1. Vej koteletten
2. Afvej 0,3g/100g kotelet (0,3% salt)
3. Gnid saltet jævnt ind på begge sider af koteletten
4. Læg koteletten i køleskabet, mens du ordner tilbehøret
5. Efter 1 time tager du koteletten ud og steger som normalt