

# Salta med örter

**Himalaya örtsalt Di Leva** är baserat på salt från Himalaya, men ger inte någon större himmelsk upplevelse. Det är bara ett gott örtsalt helt enkelt. Saltet är finmalet och smakar mest dill och chili, även om det innehåller en mängd olika örter. Godast till grönsaker och möjligen till fisk och skaldjur. Inte så konstigt med tanke på att artisten Thomas Di Leva, som varit med och tagit fram saltet, inte äter kött. Saltet saluförs av **Biofood** och finns i en del Ica- och hälsokostbutiker. 120 g kostar ca 23 kr.

**Salamoia Bolognese** är en klassiker som står sig väl. Inga konstigheter, bara havssalt och örter. Saltet är mellangrovt och snyggt på bröd som till exempel focaccia. Det smakar mest salt med lagom ton av rosmarin och salvia. Används istället för vanligt salt och passar till det mesta. Säljs i glasburk med praktiskt strölock. 300 g kostar ca 32 kr och finns i Matrics sortiment.



STEFAN NILSSON



## I SÖTASTE LAGET

**Mersmak från Svensk honungsfördling** tycks vara honung med vanilj vid första ögonkastet. Efter en närmare titt på innehållsförteckningen upptäcker man att fruktos står som huvudingrediens. Samma sötningsmedel som läsk ofta sötas med. Honungssmaken är tyvärr nätt och jämnt märkbar, det smakar

i stället riktigt ettersött av vanilj och smörkola. En flaska innehåller 250 g och kostar ca 20 kr.



## SMAKRIKT GLUTENFRITT

**Gluten- och mjölkfria ciabattabröd** med smak av tomat och basilika från **Fria bröd** finns i frysdisken. Företaget har tagit fram goda, glutenfria bröd sedan 1996. Bröden är bleka och ser trista ut men smakar desto bättre. De innehåller också en hel del fiber. Rosta eller värm i ugn. Säljs i 4-pack som kostar ca 27 kr.



## MUFFINSTORA EFTERRÄTTER

**Kladdkakor** från Ekströms passar bra till efterrätt och till kaffe. Kakorna har god chokladsmaak, är inte för söta och har härligt seg konsistens.

**Morotskakor** är fluffiga muffins med alldeles för söt glasyr. Smaken på själva kakan är god, men god glasyr är A och O på morotskaka. En förpackning om 6 kostar ca 39 kr.

## VAD SKA JAG ÄTA?

På Folkhälsoguidens hemsida finns matguider gjorda av Stockholms Läns Landsting. Guiderna riktar sig till olika målgrupper och ger praktiska råd och exempel på hur man bygger upp näringsriktiga måltider. Bland annat kan gravida kvinnor, personer som tränar mycket och de som vill gå ner i vikt få användbara tips. Det finns även guider för barn i olika åldrar med bra och klagörande fakta. Kika in på [folkhal-soguiden.se!](http://folkhal-soguiden.se!)



## FIN HAVRESMAK

**Havrefras** från Quaker har nu kommit i en ekologisk variant. Kuddarna har blivit en populär frukostfavorit tack vare den goda, rostade havresmaken. De är inte heller överdrivet söta och de nya, ekologiska kuddarna innehåller ännu lite mindre socker. Flingorna är snarlika originalet, men har tyvärr mindre rostning och därmed svagare smak och ljusare färg. 300 g kostar ca 28 kr.