

Innehåller  
recept!

## Herbamare och Trocomare ekologiska örtsalter



A.Vogel

# I harmoni med naturen

Alfred Vogel, som föddes 1902, sysselsatte sig redan som barn med växternas helande krafter. Han var övertygad om att i naturen finns allt som behövs för att skydda och bevara människans hälsa. Förutom ekologiska örter och grönsaker hittade naturpionjären, som avled 1996, ytterligare ingredienser i naturen: algen kelp och havssalt från sydfranska Camargue.

Alla örtsalter från A.Vogel är berikade med kelp, en alg som kan bli flera hundra meter lång. På grund av den höga halten av protein, vitaminer, kalcium, järn och särskilt jod är kelp en värdefull ingrediens.

A.Vogels örtsalter finns idag i tre goda varianter, samt enbart det rena havssaltet.

Följ med och upptäck de olika salterna och den unika tillverkningsprocessen!



*"Naturen ger oss  
allt vi behöver för  
att skydda och  
bevara vår hälsa."*

Alfred Vogel  
(1902-1996)


Banbrytare inom Naturlig Hälsa  
- sedan 1923


# Salt - det vita guldet

Salt innehåller viktiga mineraler och var i flera kulturer värt sin vikt i guld. Vid Frankrikes södra kust utvinns saltet sedan romartiden i traditionella former i havsvattensfyllda bassänger, så kallade saliner. Under avdunstningsprocessen, som pågår under flera månader, ökar gradvis saltkoncentrationen.

Havssaltsbönder, som i Frankrike kallas "saunier", skördar saltkristallerna, som därefter rengöres ytterligare med vatten, torkas och males. Varje år färdas 1200 ton av det vita guldet till Colmar för att blandas med färska örter och grönsaker och bli till Herbamare.

Till skillnad från konventionell salttillverkning genomgår vårt salt inga kemiska behandlingar; det varken bleks eller raffineras, och innehåller heller inga klumpföregående medel.

 ekologiskt!

 utan tillsatser!



# Ekologiska örter och grönsaker



Grönsakerna och örterna odlas i franska Alsace området, en region känd för sina vita viner och sitt kulinariska kök.

Över åren har vi utvecklat ett långvarigt samarbete med ekologiska bönder i regionen, som levererar de färska ingredienserna till våra örtsalter.



Till skillnad från många andra örtsalter tillverkas Herbamare och Trocomare örtsalter enbart med färska örter och grönsaker – inget parti får vara äldre än åtta timmar när det når produktionen. Detta ger våra örtsalter sin unika och fulla smak.



# Lagnade för smakens skull

Bearbetningen äger rum i orten Colmar. För att garantera färskheten måste alla grönsaker och örter levereras och bearbetas inom åtta timmar efter skörd.

Varje ört och grönsak finfördelas och blandas individuellt med havssalt i proportionerna en tredjedel grönsaker och två tredjedelar havssalt. Denna blandning kallas macerat.

Maceraten lagras i 4 till 12 månader beroende på grönsak/ört. Under denna tid drar havssaltet ut aromer, eteriska oljor och andra ämnen ur råvarorna; det är detta som ger Herbamare sin unik smak.



Efter lagringen torkas maceraten på plåtar under vakuum vid låg temperatur för att havssaltet ska bevara smaken. Maceraten bryts i bitar och finmåls.

De respektive ört salterna blandas nu enligt Alfred Vogels recept för att få fram de olika varianterna av Herbamare.

# Herbamare Original örtsalt



Herbamare passar till all sorts matlagning och används precis som vanligt salt.

Prova Herbamare på tomater, eller varför inte strö lite över en smörgås?

## Innehåll

Havssalt, selleri, purjolök, krasse, lök, gräslök, persilja, libbsticka, vitlök, basilika, mejram, rosmarin, timjan, kelp (havsväxt som innehåller naturligt jod).

# Avokado- & Zucchini-soppa

4 portioner

15 min förberedelse + 10 min tillagningstid

## Ingredienser

1 liter Herbamare örtbuljong eller  
Herbamare örtbuljong låg salthalt

---

1 lök, finhackad

---

2 vitlöksklyftor, krossade

---

2 avokador, skalade, urkärnade och i  
tärningar

---

1 zucchini, i tärningar

---

*Herbamare Original örtsalt*

---

svartpeppar

---



## Gör så här

1. Fräs löken och vitlöken. Blanda ner avokadorna och zucchini.
2. Lägg allt i en kastrull och tillsätt Herbamare örtbuljong. Värm upp på låg värme.
3. Krydda med Herbamare Original örtsalt och svartpeppar.

# Trocomare örtsalt



Trocomare örtsalt har en lite intensivare smak då det även innehåller paprika och pepparrot. Använd Trocomare när du vill ha extra sting i matlagningen.

## Innehåll

Havssalt, selleri, purjolök, krasse, lök, gräslök, persilja, libbsticka, paprika, vitlök, pepparrot, basilika, mejram, rosmarin, timjan, kelp (havsväxt som innehåller naturligt jod).



# Ugnsbakad lax med rotfrukten

4 portioner

15 min förberedelse + 40 min tillagningstid

## Ingredienser

500 g laxfilé

1 kg rotfrukter t ex potatis, rödbetor, pals-  
ternacka, rödlök

1,5 tsk *Trocmane örtsalt*

1,5 krm svartpeppar

2 msk smör eller olja att ringla/pensla över



## Gör så här

1. Sätt ugnen på 220°.
2. Skala och skär rotfrukterna i klyftor. Lägg dem i en ugnssäker form, strö över salt, peppar och ringla över oljan. Tillaga i mitten av ugnen i ungefär 20 minuter.
3. Salta och peppra laxen och bryn den kort i stekpanna. Ta ur formen och lägg laxen på rotfrukterna. Sätt in i ugnen och fortsätt tillaga i ungefär 20 minuter.

# Herbamare Spicy öntsalt

## Enkel yoghurtås

4 portioner

5 min tillagningstid

### Ingredienser

4 dl turkisk yoghurt

1,5 msk raps- eller olivolja (extra virgin)

några droppar citronsaft

1,5 tsk **Herbamare Spicy öntsalt**

svartpeppar

0,5-1 tsk chilipulver



### Gör så här

1. Blanda alla ingredienserna i en skål.
2. Servera till ugnsbakad lax med rotfrukter.



med Chili!

### Innehåll

Havssalt, selleri, purjolök, krasse, lök, gräslök, persilja, libbsticka, chili, peppar, vitlök, pepparrot, basilika, mejram, rosmarin, timjan, kelp (havsväxt som innehåller naturligt jod).

# Herbamare havssalt



## Innehåll

Det rena havssaltet är basen för våra örtsalter. Innehåller naturligt jod.

## Spettbröd - för ugn eller grill

### Gör så här

1. Blötlägg träspetten i kallt vatten i minst 20 minuter.
2. Blanda mjöl, jäst, socker och salt i en skål. Tillsätt mjölk eller vatten samt olja och blanda till en fast deg. Fortsätt knåda degen i 5 minuter på arbetsytan. Lägg tillbaka degen i skålen, täck över och låt vila i 30 minuter.
3. Sätt ugnen på 200°.
4. Dela upp degen i 8 bitar och forma varje bit till en lång, tunn rulle. Linda varje bit tätt runt ett av träspetten, tryck fast ändarna. Grädda i ugnen i 10 minuter till de är gyllene. Vänd då och då.

8 stycken

40 min tillagningstid + 10 min i ugnen

### Ingredienser

200 g mjöl

0,5 tsk [Herbamare havssalt](#)

1 msk råsocker

1 påse torrjäst

1,5 dl ljummen mjölk eller vatten

1 msk vegetabilisk olja

8 träspett



**A.Vogel**

Prova även  
Herbamare örtbuljong



Herbamare örtbuljong är gjord på ekologiska råvaror. Används i soppor, såser och grytor eller som värmande dryck. Finns även i variant med låg salthalt!

**Fler recept?**

Gå in på  
[www.avogel.se](http://www.avogel.se)

Följ oss på:



avogelsverige