

# Zout

## Keukenzout

Keukenzout wordt in wetenschappelijke termen **natriumchloride** genoemd. Het element natrium verhoogt de bloeddruk.

De aanbevolen hoeveelheid zout bedraagt gemiddeld 6 gram per dag. De dagelijkse inname van de westerlingen bedraagt gemiddeld 10 tot 15 gram per dag. Deze hoeveelheid wordt echter vlug bereikt. Niet alleen het zoutvat, maar ook heel wat producten bevatten zout, zoals water, brood, vlees, kaas...

Een kleine illustratie:

3 sneden bruin brood (120g)	1,5 g zout
matig besmeerd met minarine	0,06 g zout
1 blokje magere smearkaas (25 g)	0,5 g zout
1 sneede ham (50 g)	1 g zout
<b>TOTAAL ZOUTGEHALTE</b>	<b>3 g</b>

Dus zonder het zoutvat aangeraakt te hebben, nemen we al de helft van onze zoutbehoefte in tijdens deze ene maaltijd.

Daarom is het belangrijk **geen extra zout bij de maaltijd toe te voegen, sterk gezouten producten zoals gerookte vleeswaren en gerookte vis te beperken en geen groentenconserven te gebruiken.**

## Zeezout

Zeezout bevat een klein beetje mineralen zoals bijvoorbeeld magnesium en calcium. Dit is zo weinig dat het (bij normale consumptie) niet bijdraagt aan het halen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Ook andere zouten zoals Keltisch zout en Himalayazout bevatten naast natrium een beetje andere mineralen en spoorelementen, maar ook dit levert bij normaal gebruik geen relevante bijdrage. Het natriumgehalte van deze speciale zoutsoorten is even hoog als bij gewoon keukenzout.

## Minder zout, méér smaak!

### Kruiden

Verminder vanaf nu de hoeveelheid zout die u gebruikt bij de bereiding van maaltijden en verdubbel de hoeveelheid verse kruiden en specerijen.

- Om de minder hoeveelheid zout te vervangen voegt u op het einde van de bereiding fijngehakte verse tuinkruiden toe. Liefst een mengsel van twee of drie soorten. Wees daar vooral niet zuinig mee: een handvol is een goede maat om voor een stevig smaakeffect te zorgen. Spoel de kruiden, hak ze fijn en voeg ze, van het vuur af, bij de bereiding net voor u opdient. Zo blijft de smaak van de kruiden het meest intens.
- Tegenwoordig vindt u in de handel een brede waaier verse tuinkruiden met wortelkruit. Dan hoeft u maar net zoveel kruiden af te snijden als u nodig hebt. Wanneer u ze geregeld water geeft, blijven de kruiden lang goed op de vensterbank. En natuurlijk is een eigen kruidentuintje nog handiger.
- Naarmate u het gebruik van kruiden (en specerijenmengsels) in de vingers krijgt, kunnen deze smaakversterkers zout gaandeweg helemaal vervangen.

### Specerijen

Peper, kaneel, kurkuma, jeneverbessen, paprikapoeder, cayennepeper, korianderbessen, komijn, kruidnagel... Al deze specerijen zijn ideale smaakmakers om zout gedeeltelijk of helemaal te vervangen. Voor een goed smaakeffect mag u de normale hoeveelheid specerijen verhogen: reken gemiddeld op een royale theelepel in plaats van een snuifje.

Dat laatste geldt echter niet voor peper en zeker niet voor scherpe specerijen als cayennepeper en chilipoeder. Hier moet u spaarzaam mee blijven als u het gerecht eetbaar wil houden! Specerijen en specerijenmengsels moet u van in het begin van de bereiding toevoegen.

### Het wonder van citroensap

Vers citroensap maakt de smaak van een gerecht pittiger (maar niet scherper) en tegelijk frisser. Op die manier is citroensap een wonderlijk middel om zout deels of helemaal te vervangen. Gebruik altijd vers gegerst sap en voeg het op het einde van de bereiding toe, van het vuur af.

## Welke verse kruiden gebruik ik bij welk gerecht?

- in soep: peterselie, kervel, dille
- in gemengde salades en slasausen: bieslook, peterselie, verse koriander, basilicum, dille, dragon, kervel, tuinkers, citroenmelisse, pimpernel
- in gerechten met komkommer en courgette: bernagie, dille en laurier
- in alle gerechten en sausen met tomaten: basilicum, peterselie, bieslook, marjolein, oregano, pimpernel
- bij aardappelen: bonenkruid, peterselie, marjolein, oregano
- bij wortelen: peterselie
- bij witloof: lavas, laurier en tijm
- bij aubergines en paprika: tijm, rozemarijn, marjolein en oregano
- in visgerechten: dille, dragon, verse koriander, laurier en salie
- in gerechten met kip en gevogelte: dragon, rozemarijn, salie en tijm
- in gerechten met gebakken, gebraden of geroosterd vlees: tijm, rozemarijn, lavas, salie en laurier
- bij lamsvlees: munt, rozemarijn en salie
- in gerechten met eieren: basilicum, bernagie, dille, tuinkers en bieslook
- in pastagerechten: basilicum, marjolein, rozemarijn, tijm en verse oregano



Beeld Shutterstock

## Welke specerijenmengsels gebruik ik bij welk gerecht?

- bij geroosterd vlees: stamp zwarte peperbolletjes en korianderbessen samen fijn met knoflook, blaadjes tijm en rozemarijn. Strijk het mengsel uit over het vlees en laat een uurtje trekken.
- bij geroosterde of gestoomde vis: peperbolletjes + venkelzaadjes + mosterdzaadjes. Strijk het mengsel uit over de vis en laat een uurtje trekken.
- bij gesmoord of gebraden vlees: peperbolletjes + jeneverbessen + kruidnagel + verse geraspte nootmuskaat + knoflook.
- bij kip, kalkoen en ander gevogelte: peperbolletjes + paprikapoeder + foelie + een stukje van een kaneelstokje
- bij gesmoorde of gestoofde groenten: komijnzaadjes + kruidnagel + vers geraspte nootmuskaat + knoflook
- bij wokgerechten: peperbolletjes + chilipoeder (naargelang de gewenste scherpte) + verse gember + korianderbessen + een stukje van een kaneelstokje
- in tomatensaus: peperbolletjes + rozemarijnblaadjes + 1 laurierblaadje + tijmblaadjes + knoflook