



Tips voor lekkere maaltijden zonder zout

Broodmaaltijden

- Hüttenkäse of kwark, aangemaakt met verse tuinkruiden, is ook lekker op de boterham.
- Natriumarme kaas kan worden gecombineerd met jam of appelstroop.
- Alle soorten zoetbeleg bevatten weinig tot geen zout. Wissel hartig beleg daarom eens af met zoetbeleg.
- Een speculaasje of plakje ontbijtkoek kan ook als beleg worden gebruikt, evenals wat fruit, zoals appelmoes of enkele aardbeien en rauwkost, zoals tomaat, radijs en komkommer.
- Geef uw boterhammen extra smaak met een blaadje sla, plakjes komkommer of tomaat, reepjes paprika, tuinkers of alfalfa of bijvoorbeeld plakjes radijs of courgette.
- Probeer ook eens plakjes appel, peer, banaan, kiwi of schijfjes perzik uit blik.
- Maak gebruik van de natriumarme smaakmakers (let zo nodig wel op het kaliumgehalte van deze producten).
- Rooster de boterhammen, maak een tosti of panpizza.
- Combineer kwark met jam of honing als beleg.
- Gebruik natriumarm vlees wat over is van de warme maaltijd als beleg of beleg een boterham met rulgebakken gehakt, op smaak gemaakt met kerrie of paprikapoeder.
- Maak een roerei met een uitje, wat champignons en/of blokjes tomaat.



Warme maaltijd zonder zout

- Verse voedingsmiddelen zoals ongekruiden / onbewerkte soorten vlees, kip, kalkoen en vis bevatten maar weinig zout. Hetzelfde geldt voor verse groenten en fruit, voor aardappelen, rijst en pasta. Ook alle onbewerkte diepvriesproducten bevatten geen toegevoegd zout. Ook enkele merken instant aardappelpuree of voorbewerkte aardappelen (zoals krieltjes en schijfjes) bevatten geen zout.
- In de supermarkt zijn enkele groenteconserven en peulvruchten in pot zonder toevoeging van zout te koop evenals tomaten in blik.
- Aan kant en klaar maaltijdonderdelen, is altijd zout toegevoegd; deze passen dus niet in een natriumbepaald dieet.
- Gebruikt u warme maaltijden via een maaltijdservice (zoals Tafeltje Dekje), bestel dan natriumbepaalde maaltijden.
- Heeft u veel moeite met de warme maaltijd zonder zout, dan bestaat de mogelijkheid om voor zoutloos brood te kiezen. U spaart dan veel zout, zodat u een 'gewoon' gezouten warme maaltijd kunt gebruiken. Zoutloos brood kunt u bij de bakker bestellen of zelf bakken.

Soep

- Trek bouillon van vlees of kip met groenten en kruiden.
- Voeg eventueel natriumarme bouillonpoeder toe.
- Gebruik als vulling verse groenten (bijv. prei, selderij en ui), vlees, kip of gehaktballetjes zonder zout en vermicelli, rijst of macaroni.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn in soep: basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, kervel, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij en tijm.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn in soep: foelie, kerrie, laurier, nootmuskaat, paprika en peper.



- Zet een maggiplant in de tuin. In de zomer kunnen hier verse blaadjes van worden geplukt en als smaakmaker in de soep worden gebruikt. In het najaar sterft deze plant af.
Tip: Pluk in de zomer wat extra blaadjes en trek hier een sterke bouillon van. Laat deze afkoelen en zeef het. Vul er daarna ijsblokjeszakjes mee en vries ze in. Voeg naar smaak maggiplant-ijsblokjes toe aan soep.

Vlees, kip of kalkoen

- Vraag de slager of hij voor u 'kant en klaar' vlees, zoals een rundervink of rookworst zonder zout kan bereiden. Ook kunt u de visboer vragen vis zonder zout voor u te bakken.
- Marineer het vlees in wijn- of kruidenazijn met daaraan toegevoegd een scheutje olie en ui, tijm, rozemarijn, laurierblad, kruidnagel, geplette peperkorrels, wat knoflook en peterselie of selderij.
- Bak een plak appel of een schijf ananas mee met het vlees.
- Bak een fijngehakt uitje, tomaat, plakjes champignons en/of een teentje knoflook mee.
- Grill het vlees (eventueel vooraf bestrijken met een beetje olie) voor extra smaak.
- U kunt kleine stukjes vlees en kip en kalkoen roerbakken met groente, gekookte mie, gare rijst en blokjes aardappel waardoor de ingrediënten smaak aan elkaar geven.
- Stukken vlees en kip kunnen in een braadzak bereid worden zodat de smaak goed behouden blijft. Er kunnen groenten als prei en winterwortel en kruiden toe gevoegd worden ter vervanging van zout.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn bij vlees: basilicum, bieslook, citroenmelisse, dragon, karwij, komijn, koriander, munt, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, salie, selderij en tijm.



Vis

- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap (of sinaasappelsap, een beetje witte wijn) en groene kruiden zoals dille, peterselie of basilicum.
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak.
- Verpak de vis samen met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven.
- Grillen in een grillpan of op de barbecue geeft vis extra smaak door de typische grillsmaak. Daarnaast gaat er zeer weinig smaak verloren doordat de vis snel dichtschroeit. Er hoeft geen vet en zout aan toegevoegd te worden.
- Reepjes of stukjes vis kunnen met roerbakgroenten, paddenstoelen of tomaatjes in de wok bereid worden waardoor de vis meer smaak krijgt.
- Wanneer u bij de bereiding van vis een stoommandje of een speciale stoompan gebruikt blijft er veel van de natuurlijke smaak behouden.
- Vis kan in een braadzak bereid worden. Doordat het vocht uit de vis niet verdampt maar in de braadzak blijft, blijft de smaak goed behouden. Er kunnen verschillende kruiden en groenten toegevoegd worden.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn bij vis: basilicum, bieslook, citroenmelisse, dragon, karwij, komijn, koriander, munt, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, salie, selderij en tijm.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn bij vis: foelie, kerrie, paprika, peper.



Eieren

- Een kippenei bevat van nature weinig natrium. Indien u het kookt en daarna eet, voeg geen zout of Aromat toe. Gebruik andere kruiden en specerijen om het op smaak te brengen.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn in eiergerechten: basilicum, bieslook, bonenkruid, dragon, kervel, peterselie, rozemarijn, selderij en venkel.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn in eiergerechten: kerrie, paprikapoeder of peper.

Jus en saus

- Bak het vlees in een vloeibaar bak- en braadvet. Voeg later water toe en maak op smaak af. U kunt de jus binden met maïzena, aardappelmeel of bloem. Voeg desgewenst wat natriumarme juspoeder toe.
- Maak jus op smaak met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika of champignons.
- Voeg ook eens een scheutje sinaasappelsap, appelsap, sherry, port of een restje wijn toe.
- Voeg een maggiplant-ijsblokje toe (zie soep).
- Voeg een eetlepel (gewelde) rozijnen of gehakte noten toe aan jus of saus. Of gebruik een halve eetlepel gehakte gember.
- Er is natriumarme mayonaise, mosterd en ketchup in de handel. Met deze sauzen als basis kunt u ook andere sausjes maken, zoals cocktailsaus gemaakt van ketchup, mayonaise, slagroom, whisky en cayennepeper.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn in (dressings voor) salades: basilicum, bieslook, bonenkruid, borage (komkommerkruid), citroenmelisse, dille, dragon, karwij, kervel, munt, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij, venkel.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn in sauzen: foelie, laurierblad, paprika, peper.



Groente

- Kook de groente kort in zo min mogelijk water. De smaak blijft zo beter behouden. U kunt de groente ook in de magnetron bereiden.
- Heeft u ook een kaliumbeperking, dan kan het nodig zijn de groente juist in ruim water te koken, zodat een deel van het kalium in het kookwater oplost.
- Rauwe groenten (tomaat, komkommer, sla, bleekselderij, venkel, broccoli of bijvoorbeeld lof) hebben een sterker uitkomende smaak dan gekookte groenten.
- Diepgevroren groenten naturel (dus niet afgemaakt door de fabrikant) die u zo kort mogelijk kookt, hebben veel smaak.
- Sommige groenten (zoals worteltjes en bietjes) lenen zich goed voor een zoetzure afronding (beetje azijn of citroensap, beetje suiker).
- Groenten die u kort roerbakt in een beetje olie hebben meer smaak.
- U kunt het beste geen groentebinders gebruiken. Deze bevatten zout. In plaats hiervan kunt u het groentenat binden met aardappelmeel, bloem of maïzena. Hierbij voegt u geen extra zout toe.
- Groente kunt u verder afmaken met een klontje ongezoeten boter, margarine of halvarine.
- Speciale olie of azijn (bijvoorbeeld notenolie, frambozenazijn of dragonazijn) en een fijn gesnipperd uitje of bieslook, zijn lekker in de rauwkost.
- Rauwkostsalades kunt u aanmaken met dressings, als;
 - azijn, water, olie, natriumarme mosterd, dille en peper;
 - kwark met citroensap, paprikapoeder, een lente uitje en peper;
 - kwark met verse peterselie, citroensap;
 - kwark met stukjes vers fruit.
- Rooster in een droge koekenpan pijnboompitten, zonnebloempitten of sesamzaad en strooi deze over de salade of de gekookte groente.



- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn bij groenten: dille, karwij, komijn, koriander, munt, lavas, peterselie en tijm.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn bij groenten: nootmuskaat en peper. Kruidnagel en laurier zijn lekker in rodekool.

Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst

- Gebakken aardappelen en aardappelpuree brengt u extra op smaak met groene kruiden, een fijngesnipperd uitje, dunne preiringetjes, stukjes tomaat, wat kerrie of paprikapoeder.
- Die smaakmakers passen ook goed bij peulvruchten, pasta- en rijstgerechten.
- U kunt de rijst of pasta koken in water waaraan een kruidenbultje is toegevoegd.
- Gebruik water of bouillon zonder zout als basis van een pastasaus, bindt de saus met bloem of maïzena en voeg groenten en bijvoorbeeld geruld gehakt toe.
- Aardappelen kunnen ook in de magnetron gekookt worden: doe de geschilde en in gelijke stukken gesneden aardappelen in een schaal met 0,5 dl water. Bereid ze op vol vermogen (reken op 2 minuten per aardappel), giet het water af en stoom ze nog 1 minuut op vol vermogen. Geschikte aardappelsoorten zijn de niet-bloemige en matig-bloemige aardappelen: Alpha, Bintje, Doré, Eersteling, Gloria en Nicola.
- Heeft u ook een kaliumbeperking, dan is bereiding in de magnetron niet geschikt.
- U kunt een stukje knolselderij met de aardappelen meekoken als u aardappelpuree gaat maken. Pureer dit samen met de aardappels. Aan de puree kan ook wat peterselie, bieslook of citroenmelisse toegevoegd worden.
- Kook rijst, macaroni en spaghetti in zonder zout maar eventueel in zoutarme bouillon. Ook kunt u kiezen voor volkoren, meergranen of de zilvervlies variant, deze zijn niet alleen gezonder, maar ook voller van smaak.



- Peulvruchten als bruine bonen en kapucijners uit pot of blik bevatten veel zout, met uitzondering van enkele soorten in pot met de vermelding 'zonder toegevoegd zout'. Aan gedroogde peulvruchten is geen zout toegevoegd. Gedroogde peulvruchten moeten eerst een nacht weken voordat ze voor bereiding gebruikt kunnen worden. U kunt ze op smaak brengen door aan het kookwater een stukje laurierblad, foelieblad, peper, bonenkruid en een stukje gedroogde chilipeper toe te voegen.
- In aardappelgerechten zijn de kruiden bieslook, munt of marjolein erg lekker. In pasta- en rijstgerechten smaken rozemarijn, basilicum, dille, koriander, oregano of tijm erg lekker.
- Nootmuskaat of peper zijn specerijen die lekker zijn in aardappelen. In pasta- en rijstgerechten smaken paprika of peper erg lekker.



Een feestje of uit eten

- Hartige lekkernijen bevatten doorgaans veel natrium. Alternatieven zijn ongezouten pinda's, ongezouten noten en studentenhaver. Neem bij een drankje bijvoorbeeld dadels, stukjes groente (komkommer, bleekselderij, kerstomaatjes, radijsjes, worteltjes) of toastjes met (ongezouten) vis, Hüttenkäse, filet Americain of rosbief. Andere lekkere versnaperingen zijn ongezouten (maïs)chips, ongezouten of zoete popcorn, geroosterde zonnebloempitten en pijnboompitten.
- In een restaurant kunt u vragen of uw gerechten zonder zout kunnen worden bereid. Neem een grapefruit- of meloencocktail vooraf en kies een vlees- of visgerecht van de grill. Die worden pas bereid op het moment van uw bestelling.
- Vaak gourmetten mensen bij feestelijke gelegenheden. Dit kan prima wanneer iemand natriumbeperkt eet. Kant en klare gourmetschotels bevatten vaak veel natrium doordat het vlees gekruid of gemarineerd is met zoutrijke mengsels. Zelf kunt u de schotels maken door bijvoorbeeld van gehakt hamburgertjes te maken en kip in reepjes te snijden en zelf wel of niet op smaak te brengen met natriumarme smaakmakers. Let aan tafel op met het toevoegen van sausjes, deze zijn vaak natriumrijk. Tomatenketchup, mosterd en mayonaise zijn in natriumarme varianten verkrijgbaar, evenals enkele koude sauzen en satésaus. Zie informatie 4.4 'Smaakmakers bij een zoutbeperking'.



Ideeën opdoen

Er zijn vele sites met informatie over koken met minder zout op internet te vinden. Kijk eens op:

- www.smakelijketenzonderzout.nl
Deze website geeft veel aanvullende informatie, recepten en verkrijgbaarheid van natriumbepaalde producten.
- www.zoutarmgenieten.nl
Marlies Beuving is nierpatiënt en heeft een passie voor koken. Op deze website geeft ze haar recepten prijs.
- www.kokenmetkarin.nl
Deze website laat zien hoe u lekker kunt koken zonder gebruik te maken van pakjes en zakjes. U moet uiteraard wel het zout uit het recept weglaten.
- www.spicewise.nu
SVH-Meesterkok Michel Hanssen is na zijn hartinfarct gaan koken zonder toegevoegd zout. Inmiddels heeft hij twee kookboeken geschreven met het thema kruiden en specerijen. Op deze website staan een aantal recepten uit zijn boeken.