

Zoutbeperking

Bereidingsadviezen voor de warme maaltijd

Paramedische zorg / Diëtetiek

Inleiding

U heeft een zoutbeperkt dieet voorgeschreven gekregen. In deze brochure geven wij u informatie over kruiden, specerijen en bereidingsadviezen voor de warme maaltijd. Zout is een smaakversterker. Dat wil zeggen dat zout de natuurlijke smaak van een gerecht beter laat uitkomen. Wanneer u gewend bent om tijdens het koken zout toe te voegen, zult u het zout beslist missen als u het niet meer gebruikt. Het lijkt dan alsof er minder smaak aan het eten zit. U zult echter na enige tijd beter gaan proeven. Dit duurt bij de één wat langer dan bij de ander.

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan het eten. Dit is extra belangrijk als u geen zout mag gebruiken. Bij elk gerecht passen een of meerdere kruiden en specerijen.

Kruiden zijn aromatische planten die in streken met een gematigd klimaat groeien. Ze zijn over het algemeen sappig en groen. Hun bladeren, bloem, zaden en wortels worden (vers of gedroogd) gebruikt om in allerlei gerechten te verwerken. Kruiden kunt u vers, gedroogd of uit de diepvries kopen. Voorbeelden van kruiden zijn tijm, bieslook, selderij, peterselie, basilicum, koriander, bonenkruid, dille, dragon, rozemarijn, salie en oregano.

Specerijen komen uit tropische landen. Ze worden zelden vers gebruikt. Het zijn gedroogde zaden, bessen, bast of wortels van meestal struiken of bomen. Hun smaak en geur zijn over het algemeen wat zwaarder en exotischer dan die van groene kruiden. Voorbeelden van specerijen zijn peper, nootmuskaat, kruidnagel, kaneel, kerrie, gemberwortel, gemberpoeder, chilipeper, cayennepeper, kaneel, laurier, paprikapoeder en mosterdzaad.

Een tip voor beginners: gebruik in het begin niet meer dan drie kruiden tegelijk en wees voorzichtig met de hoeveelheden.

Tip: u kunt veel van deze kruiden ook zelf kweken in uw tuin, op het balkon of in de vensterbank.

Het moment van toevoegen

Om kruiden zo goed mogelijk hun smaak te laten afgeven is het moment van toevoegen van belang. Kruiden met zachte bladeren zoals basilicum, bieslook, peterselie, dille, koriander en dragon geven snel hun smaak af. U kunt ze het beste aan het eind van het kookproces toevoegen. Kruiden met harde bladeren zoals laurier, tijm, salie en rozemarijn hebben tijd en warme nodig om hun smaak af te geven. U kunt ze het beste aan het begin van het kookproces toevoegen. Een specerijen als peper en knoflook kunt u het beste meebakken.

Kruidenmengsels

Kant-en-klare kruidenmengsels (bijvoorbeeld gehaktkruiden, vleeskruiden, viskruiden, enz.) bestaan meestal voor ruim de helft uit zout en zijn dus niet geschikt. Lees goed de verpakking. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop.

U kunt natuurlijk ook zelf kruidenmengsels maken:

- Arabische mix: gember, kaneel, kardemom, komijn en kruidnagel;
- Aziatische mix: chilipeper, gember, kardemom, koriander en peper;
- Cajun mix: knoflook, oregano, paprikapoeder, peper en tijm;
- Indiase mix: chilipeper, gember, komijn, koriander en nootmuskaat;
- Italiaanse mix: basilicum, bonenkruid, oregano, peterselie en tijm;
- Kerriemix: gember, komijn, koriander, kruidnagel, kurkuma en peper;
- Mexicaanse mix: chilipeper, knoflook, komijn en paprikapoeder.

Soep

Soep met een uitkomende smaak wordt vaak het meest gewaardeerd: uiensoep, goulashsoep, kerriesoep, tomatensoep, groentesoep met veel verse groenten, enz.

U kunt soep maken op basis van:

- een zelf getrokken bouillon van vlees, kip, beenderen, kruiden en groenten;
- bouillon van natriumarme bouillonpoeder / -blokjes.

Soep tip: om de soep af te maken kunt u allerlei producten toevoegen, zoals: verse groenten, vlees, kip, vis, gehaktballetjes zonder zout, vermicelli, rijst of macaroni.

Kruidentips voor soep:

- aspergesoep: majoraan, nootmuskaat en/of rozemarijn;
- bouillon: basilicum, foelie, laurier, majoraan en/of tijm;
- bonensoep: basilicum, bonenkruid, salie en/of tijm;
- champignonsoep: bieslook, kervel, peper, peterselie en/of tijm;
- erwtensoep: kruidnagel, laurier, lavas, selderij en tijm;
- kippensoep: basilicum, foelie, kervel, majoraan en/of tijm;
- preisoep: bieslook, kervel, lavas en/of peterselie;
- tomatensoep: basilicum, knoflook, peper en/of peterselie;
- vissoep: bieslook, dragon, laurier, selderij en/of venkel.

Jus en saus

Bij de bereiding van vlees ontstaat jus. Deze kunt u lekker maken door toevoeging van bijvoorbeeld:

- een gesnipperd uitje;
- een geperst teentje knoflook;
- een in stukjes gesneden paprika;
- plakjes champignon;
- stukjes tomaat;
- kruiden en/of specerijen;
- een eetlepel crème fraîche;
- natriumarme juspoeder;
- natriumarme bouillonpoeder / -blokjes;
- een eetlepel (gewelde) rozijnen;
- een halve eetlepel gehakte gember;
- scheutje wijn, port, sinaasappelsap, appelsap of sherry (de alcohol verdampt, er blijft dus geen alcohol over in het gerecht);
- u kunt de jus bijbinden met maïzena, aardappelmeel of bloem.

Kruidentips voor saus en sladressing:

- barbecuesaus: gember, knoflook, paprikapoeder en/of tijm;
- mosterdsaus: mosterdzaad, tijm en/of venkel;
- pindasaus: citroensap, gember, knoflook en/of peper;
- sladressing: bieslook, dille, kervel en/of peterselie;
- tomatensaus: basilicum, dragon, laurier, rozemarijn en/of tijm;
- vissaus: bieslook, dille, laurier, tijm en/of venkel.

Jus tip: van bijvoorbeeld stoofvlees krijgt u lekkere jus. Als u hier wat meer van maakt en invriest, heeft u wat achter de hand voor de dagen dat het vlees minder smakelijke jus geeft.

Vlees, wild en gevogelte

Vlees is op veel manieren te bereiden. Met kruiden en specerijen kunt u de smaak ophalen. De meeste bereidingswijzen zoals bakken, braden of stoven zijn bekende manieren. Kies ook eens een andere bereidingswijze zoals grillen, gebruik van een Römertopf, fonduen, barbecueën, gourmetten of in aluminium folie in de oven. Bak een fijngehakt uitje, knoflook, champignons en/of een tomaatje mee.

Kruidentips voor vlees:

- biefstuk: kervel, peper en/of peterselie;
- eend: anijs, gember, komijn, peterselie en/of salie;
- gehakt: basilicum, bieslook, knoflook, nootmuskaat en/of oregano;
- kalkoen: knoflook, komijn, peper en/of rozemarijn;
- kip: citroensap, paprikapoeder, peper, knoflook en/of koriander;
- lamsvlees: citroensap, knoflook, koriander, munt en/of rozemarijn;
- rundvlees: knoflook, kruidnagel, laurier en/of peterselie;
- varkensvlees: knoflook, komijn, salie en/of tijm.

Vlees tip: u kunt uw vlees van te voren marineren met een marinade van rode wijn, azijn, wat peper en suiker, een fijn gesnipperde ui, laurierblad en één à twee kruidnagels.

Vis

Vis is een goede vervanging voor vlees. Naast de bovengenoemde bereidingswijzen (zie vlees, wild en gevogelte) kunt u vis ook smakelijk bereiden in aluminiumfolie. Leg verse of diepvries vis op een stukje aluminiumfolie en bedek de vis met plakjes tomaat, ui, wortel, fijne peterselie, selderij, dille en peperkorrels. De aluminiumfolie goed dichtvouwen en in een hete oven of onder de grill gaar laten worden. Strooi geroosterde amandelen over de vis voor extra smaak.

Kruidentips voor vis:

- mosselen: bieslook, kervel, peterselie, selderij en/of venkel;
- tonijn: citroensap, knoflook, koriander, oregano en/of peper;
- witvis: citroensap, knoflook, peterselie, selderij en/of tijm;
- zalm: citroensap, dille en/of knoflook.

Vis tip: u kunt vis op smaak brengen met citroen, witte wijn, peper en groene kruiden zoals peterselie, dille, basilicum en kervel.

Aardappelen, rijst en pasta

Ook al eten we steeds vaker aardappelvervangers zoals rijst en deegwaren, toch blijft de aardappel in Nederland een zeer gewaardeerd onderdeel van de warme maaltijd. Door de aardappelen met weinig water en zo kort mogelijk te koken blijven er veel van de natuurlijke smaakstoffen behouden. U kunt ook eens voor een andere bereidingswijze kiezen zoals: koken in de schil, bakken, poffen, pureren of verwerken tot salade.

Aardappel tips:

- gekookte aardappelen zijn lekker met bieslook, dille, kervel, nootmuskaat of peterselie;
- gebakken aardappelen worden extra lekker door het meebakken van een gesnipperd uitje, ringen prei, kerrie, paprikapoeder en rozemarijn;
- aardappelpuree kunt u op smaak maken met peper, nootmuskaat, bieslook of peterselie;

- een aardappel die in de schil gekookt wordt, behoudt meer smaak dan een geschild aardappel.

Rijst en pasta tips:

- zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en volkoren spaghetti hebben van zichzelf meer smaak dan de gewone soorten;
- rijst of pasta koken in natriumarme bouillon (Damhert groentebouillon tabletten natriumarm, Honig kruidenbultjes of Knorr natriumarme vleesbouillon) geeft extra smaak;
- voeg na het koken voor nog meer smaak een fijngesnippert uitje, preiringetjes en/of stukjes tomaat toe.

Groenten

Tips voor het op smaak brengen van gekookte groente:

- kook de groente met weinig water en zo kort mogelijk, dan blijven er veel van de natuurlijke smaakstoffen behouden;
- roerbak de groente in een roerbakpan of wok;
- een klontje (dieet)margarine, scheutje azijn, citroensap en/of een schepje suiker bijvoorbeeld bij wortel en bietjes;
- een scheutje room bijvoorbeeld bij andijvie, prei en spinazie;
- fijn gesneden ui, prei of verse tuinkruiden, eventueel gefruit in dieetmargarine, bijvoorbeeld bij sperziebonen en bloemkool;
- bestrooi de groente met beschuitkrumels, leg er een paar klontjes boter of (dieet)margarine op en laat er daarna in een voorverwarmde oven een korstje op komen.

Kruidentips voor groente:

- andijvie: koriander, nootmuskaat en/of peterselie;
- asperges: dille, nootmuskaat en/of rozemarijn;
- aubergine: basilicum, kervel, oregano, paprikapoeder en/of salie;
- avocado: citroensap, knoflook, koriander, nootmuskaat en/of peper;
- bieten: bonenkruid, dille, dragon en/of komijn;
- bloemkool: dragon, foelie, knoflook, komijn en/of nootmuskaat;
- bonen (bruin en wit): bonenkruid, dille, majoraan, rozemarijn en/of tijm;
- broccoli: citroensap, knoflook en/of nootmuskaat;
- champignons: citroensap, kervel, peper, peterselie en/of tijm;
- erwten: bonenkruid, dille, dragon en/of munt;
- komkommer: dille, munt, tijm en/of venkel;
- kool (groen en wit): gember, komijn, koriander, majoraan en/of nootmuskaat;
- linzen: gember, knoflook, komijn, oregano, paprikapoeder;
- pompoen: kaneel, komijn, nootmuskaat en/of salie;
- rode kool: jeneverbess, kaneel, kruidnagel;
- selderij: majoraan, nootmuskaat, salie en/of venkel;
- sperziebonen: bieslook, bonenkruid, nootmuskaat, rozemarijn en/of tijm;
- spinazie: basilicum, knoflook, koriander en/of munt;
- spruitjes: nootmuskaat, peterselie en/of salie;
- tomaat: basilicum, dragon, knoflook, koriander en/of oregano;
- tuinbonen: bonenkruid, koriander, munt en/of salie;
- witlof: bieslook, dragon, komijn, majoraan en/of peterselie;
- wortel: kaneel, kardemon, komijn, peterselie en/of salie.

Groenten tip: u mist de smaak van zout minder als u groenten rauw eet. Denk aan: sla, tomaat, komkommer, wortel, bleekselderij, venkel, paprika, radijs en rettich.

Aanvullende informatie

Meer informatie over de zoutbeperking vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- www.hartstichting.nl
- www.nieren.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.nosalt.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
