



Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis



► Smakelijk eten zonder zout

tips en tricks voor
de ongezouten
warme maaltijd



**THORAX
CENTRUM
TWENTE**

► Voorwoord

Dit boek gaat over het geven van handvatten aan mensen die te horen krijgen dat ze verder moeten leven met de uitdaging dat er geen zout meer toegevoegd mag worden aan de maaltijden.

Het is allemaal begonnen in een gesprek met cardioloog Patrick Verhorst, waarin het idee is ontstaan om de keukenmedewerkers meer te betrekken bij de patiëntenzorg door het geven van kookworkshops op de afdeling. Vervolgens heeft een gesprek plaatsgevonden met twee koks Edwin de Vries en Bert van Blanken of zij mogelijkheden zien om deze groep patiënten te helpen met hun kennis over het bereiden van maaltijden.

Geweldig vond ik het om te zien met hoeveel enthousiasme dit idee is opgepakt door het projectteam van de keuken. Ook diëtiste Antoinette Ogink- Jansman is aangesloten om de workshop aan te laten sluiten bij de uitleg die zij geeft over een zoutbeperkt dieet.

Ik ben ontzettend trots op het resultaat dat is neergezet door het projectteam en dat het niet alleen een workshop is, maar ook een YouTube kanaal met simpele gerechten, instructievideo's en dit boek.

Ik wil de keuken dan ook bedanken voor de geweldige inzet en uiteraard Antoinette voor de ondersteuning.

Ik wens u veel plezier met koken en dat er veel smakelijke maaltijden volgen.

Met vriendelijke groet,

Cindy van Goor
Teamhoofd Thoraxcentrum
Enschede
29 oktober 2018



► Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Kruiden en specerijen	4
2.1 Verschil tussen kruiden en specerijen	6
2.1.1 Synoniemen of andere schrijfwijzen	6
2.2 Alternatieve smaakmakers	7
2.3 Smaakwijzer	8
3. Kooktechnieken	9
3.1 Stomen met de stoompan	9
3.2 Koken 'en papillot'	9
3.3 Koken in een braadzak	10
3.4 Grillen	11
3.5 Roerbakken / Wokken	11
3.6 Marineren	12
3.7 Wekken / Inmaken	14
4. Wist u datjes	16
5. Nuttige websites, winkels en boeken	17
5.1 Winkels voor kruiden	17
5.2 Boeken	17
5.3 Websites	17

► 1. Inleiding

U heeft een zoutbeperkt dieet voorgeschreven gekregen. Nu vraagt u zich misschien af "Wat nu?" "Hoe kan ik nu toch nog lekker eten?" Op deze vragen en meer vindt u in dit boekje het antwoord.

We beginnen in dit boek met het behandelen van kruiden en specerijen om vervolgens door te gaan naar de diverse kooktechnieken. Wij sluiten af met nuttige feiten, websites, boeken en winkels.



► 2. Kruiden en specerijen

Als u geen zout mag, kan het fijn zijn om op een andere manier kleur, geur en smaak aan uw eten toe te voegen. Dit kan met kruiden en specerijen als u deze op de juiste manier gebruikt.

Om zowel een gekozen kruid als de smaak zo goed mogelijk tot hun recht te laten komen, is het van belang om het kruid op het juiste moment aan het gerecht toe te voegen.

De meeste smaak geeft een combinatie van kruiden door deze samen te voegen tot een kruidenmix. Om tot een kruidenmix te komen, die u persoonlijk het lekkerst vindt, kunt u het beste zelf experimenteren. Maar om u alvast op weg te helpen, vindt u hieronder een aantal voorbeelden:

Ingrediëntenlijst

Kruidenmix vlees

½ deel peper

2 delen koriander

2 delen kurkuma

2 delen foelie

2 delen komijn

1 deel kruidnagel

2 delen paprikapoeder

1 deel gember

Kruidenmix bami / nasi

1 deel knoflookpoeder

1 deel laos

½ deel gember

½ deel chilipoeder

½ deel koriander

½ deel citroengras

½ deel kurkuma

½ deel komijnzaad

Ingrediëntenlijst

Kruidenmix gehakt

5 delen paprikapoeder

1 deel peper

3 delen gedroogde uienstukjes

1 deel nootmuskaat

1 deel mosterdzaadpoeder

1 deel knoflookpoeder

2 delen gedroogde oregano

2 delen gedroogde bieslook

Kruidenmix vis

1 deel citroenzuur

1 deel gemalen peper

3 delen gedroogde dille

2 delen uienpoeder

2 delen mosterdzaadpoeder

2 delen gedroogde peterselie

1 deel knoflookpoeder

1 deel lavas

1 deel kerriepoeder

Kruidenmix groente (strooikruiden)

1 deel peper

2 delen nootmuskaat

4 delen uienpoeder

½ deel kruidnagel

½ deel gemberpoeder

1 deel gemalen korianderzaad

5 delen peterselie

4 delen bieslook

2 delen dilletoppen

1 deel basilicum



2.1 Verschil tussen kruiden en specerijen

Kruiden zijn aromatische planten die in streken met een gematigd klimaat groeien. Ze zijn over het algemeen sappig en groen. U kunt kruiden vers, gedroogd of uit de diepvries kopen. Voorbeelden van kruiden: tijm, bieslook, selderij, peterselie, basilicum, koriander, dille, dragon, rozemarijn, salie en oregano.

Vuistregel daarbij is dat kruiden met harde bladeren zoals laurier, tijm, salie en rozemarijn een langere tijd nodig hebben om hun smaak af te geven. Deze kruiden kunnen het beste aan het begin van het kookproces toegevoegd worden.

Het tegenovergestelde geldt voor kruiden met zachte bladeren zoals basilicum, bieslook, peterselie, dille, koriander en dragon. Dit zijn kruidsoorten die snel smaak toevoegen aan het gerecht en kunnen daarom het beste aan het einde van het kookproces toegevoegd worden.

Specerijen komen uit tropische landen. Ze worden zelden vers gebruikt.

Het zijn gedroogde zaden, bessen, bast of wortels van struiken of bomen.

Hun smaak en geur zijn over het algemeen wat zwaarder en exotischer dan die van groene kruiden. Voorbeeld van specerijen: peper, nootmuskaat, kruidnagel, kaneel, foelie, gemberwortel, laurier, paprikapoeder en gemberpoeder.

2.1.1 Synoniemen of andere schrijfwijzen

Borage / komkommerkruid

Citroengras / sereh

Karwijzaad / kummel

Koenjit, kurkuma / Indiase geelwortel

Komijn / djinten

Koriander / ketoembar

Kruidnagel / tjenkeh

Lavas / maggiplant

Marjoraan / marjolein

Spaanse / rode peper

Tijm / thijm

Tuinkers / sterkers

Chilipeper / Spaanse peper

Gember / djahe

2.2 Alternatieve smaakmakers

Naast het gebruik van kruiden en specerijen zijn er nog andere smaakmakers die u aan uw gerecht kunt toevoegen om de smaak te beïnvloeden. Enkele voorbeelden:

Citroensap(schil)

Het sap van een verse citroen is lekker fris over visgerechten of door saladedressings. Een beetje geraspte schil van de gewassen citrusvruchten geeft ook een frisse smaak aan bijvoorbeeld marinades en salades.



Verse gember

Gember is een ideale smaakmaker. Het zit vol met antioxidanten en werkt ontstekingsremmend. Rasp het fijn of bak / kook het in plakjes mee in een gerecht.



Knoflook / uien

Groenten met een extra scherpe smaak zoals uien en knoflook geven je eten altijd meer pit. Aan nagevoeg elk recept kun je uien of knoflook toevoegen, denk ook eens aan rode uien.



Kiemsoorten

Tuinkers (waterkers) is één van de bekendste kiemplantjes die zeer gemakkelijk (en het hele jaar door) thuis kunnen worden gekweekt. Het heeft een licht bittere, mosterdachtige smaak. Het geeft veel smaak af aan de meest uiteenlopende gerechten. Het is zowel rauw als gekookt uitstekend te gebruiken. Ook op brood, bij de warme maaltijd, in de stampot, op geroosterd rundvlees of in salades is het een verfrissende smaakmaker. Maak er pesto van en het is ook lekker op een toastje bij de borrel.

► 3. Kooktechnieken

Naast het toevoegen van kruiden en specerijen en andere smaakmakers, kunt u ook door te variëren met kooktechnieken smaak toevoegen aan uw gerecht. Alle kooktechnieken voor het koken zonder zout worden hieronder beschreven.

3.1 Stomen met de stoompan

Bij het stomen van voedsel gaart u de ingrediënten zonder dat ze contact hebben met het vocht. Een mandje hangt of staat 3 cm boven een niet vette vloeistof in de pan. Meestal is dat water of bouillon. Door deze kookmethode blijven de natuurlijke voedingsstoffen behouden zonder toevoeging van vet of olie. Mineralen, vitamines, kleur en smaak blijven tijdens het stomen beter behouden. De ideale temperatuur om te stomen, is tussen de 80 en 90 graden. Eiwitten in vis en vlees gaan stollen bij 60 graden.

3.2 Koken 'en papillot'

'En papillot' is een kooktechniek waarbij ingrediënten in een pakketje samen gegaard worden. Deze techniek heeft kenmerken van stomen en stoven. Het kan in de oven maar is ook heel goed toe te passen op de BBQ. Doordat u vis, vlees of gevogelte met groenten en kruiden in een pakketje doet, wordt het gerecht in zijn eigen vocht gaar en de smaken en sappen blijven allemaal in het pakketje behouden.



Wat heeft u nodig? In de eerste plaats heeft u iets nodig om uw ingrediënten in te pakken. Behalve vetvrij papier (niet op de BBQ) kunt u aluminiumfolie gebruiken. In sommige culturen gebruiken ze ook wel plantenbladeren (druivenbladeren, bananenbladeren).

Kabeljauw met groenten

Recept voor 2 personen



300 gram kabeljauw in 2 gelijke stukken

1 limoen

1 verse gemberwortel

½ courgette

1 rode paprika

8 gram verse basilicum

25 gram roomboter

2 stukken bakpapier of aluminiumfolie van 50 cm

Verwarm de oven op 200 graden.

Snijdt twee plakken gember van 3 mm dik, halveer de courgette en snijdt er dunne plakjes van. Ontdoe de paprika van het zaad en snijdt er blokjes van. Vouw het bakpapier of het aluminiumfolie open en leg hierop de gesneden groenten behalve de gember en de citroen. Leg hierbovenop de kabeljauw en doe hier een plak gember en twee schijfjes limoen op. Verdeel hierop de basilicum en de stukjes boter.

Vouw de pakketjes goed dicht en schuif deze in de oven. Zet de oven terug naar 180 graden en uw maaltijd is klaar in 25 minuten.

3.3 Koken in een braadzak

In de braadzak kunt u vlees, vis, kip, kalkoen, harde groenten of aardappelen garen zonder gebruik te maken van vet of olie. Ook zijn braadzakken geschikt voor het afbakken van brood. Het principe van de braadzak is dat het product in zijn eigen vocht wordt gegaard. Zonder braadzak zouden veel geur en smaakstoffen in de oven verdwijnen. Tijdens het garen (stoombraden) van vlees, vis, kip en kalkoen kunt u het product met kruiden extra smaak geven. Het vlees wordt in de braadzak gedaan en goed afgesloten met de bijgeleverde strips. Boter hoeft niet te worden toegevoegd. Andere ingrediënten zoals uienringen, kruiden, gember en knoflook zijn optioneel maar geven wel een fijne smaak aan het te bereiden product. In de bovenkant van de zak worden gaatjes geprikt. U plaatst de braadzak dan in een schaal in de oven of magnetron. De bereidingstijd is afhankelijk van het soort en de grootte van het vlees. Het vlees moet na het braden ongeveer 10 minuten rusten, voordat de zak kan worden opengeknipt. Het braadvocht uit de zak kan eventueel worden gebruikt als jus of saus.

Kip in braadzak

Recept voor 4 personen

- 1 hele kip
- 1 citroen
- 1 prei
- 1 paprika
- 1 gesnipperde ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 250 gram champignons
- 2 tomaten
- 2 eetlepels rode wijn
- 1 eetlepel ½ provençaalse kruiden en ½ peper
- 1 braadzak (supermarkt)

3.4 Grillen

Door uw eten te grillen of te roosteren, krijgt het veel meer smaak. Het zijn kooktechnieken die uw eten op een natuurlijke manier karamelliseren en ervoor zorgen dat de smaken goed behouden blijven. Denk ook eens aan het grillen en roosteren van groenten.

Gegrilde kippendij

recept voor 2 personen

- 2 stuks kippendij (platte stukken) 2 x á 100 gr
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ citroen
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- 1 deel uienpoeder
- 1 deel kerriepoeder
- ½ deel foelie
- 1 deel gemberpoeder
- 1 deel peper
- Takje tijm (los geript)

Meng de ingrediënten met elkaar, behalve de citroen en laat het even rusten om lekker in te trekken. Zet een grillpan op en grill hierin de kip. Net voordat de kip gaar is een deel van de citroenschil boven de kip fijn raspen voor een verfrissende smaak.



3.5 Roerbakken / Wokken

Bij roerbakken en wokken bakt u super snel kleine stukjes vis, vlees en groenten op hoge temperatuur gaar in weinig vet. Het eten behoudt zo veel kleur, geur en smaakstoffen.

Hoe te wokken

Snijd de ingrediënten zoals vlees en groenten in gelijke kleine stukjes. Doe olie in de wok of koekenpan en verhit op hoog vuur. Niet laten walmen. Doe eerst vis, vlees of kip in de wok en bak dit bijna gaar. Uit de wok halen en bewaren op een schoon bord.

Bak eerst stevige groenten met een langere gaartijd zoals boontjes, bloemkool, broccoli, uien, kool en wortel in een schone wok en voeg daarna groenten met een korte bereidingstijd toe zoals taugé, champignons, aubergine en paprika. Laat dit niet te gaar worden: het is lekkerder als het nog iets knapperig is. Maak op smaak met kruiden en specerijen.

3.6 Marineren

Marineren is één van de makkelijkste manieren om meer smaak aan uw vlees te geven. Vervolgens wordt het ook nog eens een stuk malser.

Om vlees te marineren, heeft u een bepaalde basis nodig: zuur ingrediënt (bijvoorbeeld wijn), azijn of citroensap om het vlees lekker mals te maken. Ook gember, ananas, kiwi en papaja bevatten zachtmakende zuren. Ook yoghurt en karnemelk worden in marinades gebruikt (kip tandoori). U heeft een vet ingrediënt nodig om de smaak van de marinade goed in het vlees te laten trekken. Kies voor goede olijfolie, noten of sesamolie.

Smaakmakers: is de basis van de marinade klaar, dan kunt u de smaakmakers toevoegen. Knoflook en uien komen er altijd wel in voor net als laurier, rozemarijn en tijm. Ook is het lekker om marinades met iets zoets te maken zoals suiker, honing of een natriumarme sojasaus. Heeft u de marinade klaar, laat dan het vlees intrekken. Hoe langer u het vlees in de marinade laat liggen hoe sterker de smaak zal worden. Ook kunt u heel goed vegetarische quorn, tofu of bepaalde groenten marineren.

Marinade voor rundvlees

180 gram bruine suiker

240 ml plantaardige olie

120 ml natriumarme sojasaus

120 ml azijn

1 ui

2 teentjes knoflook

1 stukjes doorgesneden gember

Spareribs

1 ½ kg spareribs

6 el olijfolie

½ el komijnpoeder

1 el paprikapoeder

1 el knoflookpoeder

1 el oregano

1 el bruine suiker

50 ml tomatenketchup

Honing naar smaak

Meng bovenstaande ingrediënten goed door elkaar, de marinade zal door de suiker een donkere kleur krijgen. Wilt u een pittige marinade? Voeg er dan nog 1 eetlepel chilipoeder aan toe. Aan de onderkant (holle kant) van de spareribs zit vaak nog een dun vlies. Trek deze eraf voordat u bezig gaat. Dit voorkomt namelijk dat de ribbetjes taai worden en niet van het bot loskomen. Smeer de spareribs goed in met de marinade; doe dit aan beide kanten. Dek de ribbetjes af met aluminiumfolie en zet ze vervolgens 24 uur in de koelkast. De volgende dag kunt u ze nog een keer met extra marinade insmeren en verdeel ze daarna over een met bakpapier beklede bakplaat, met de holle kant naar beneden. Verhit de oven voor op 120°C en laat de spareribs in het midden van de oven 1 uur langzaam garen. Besprenkel de ribbetjes zo nu en dan met wat extra marinade. Wanneer het uur voorbij is, verhit u de oven op de grillstand op 180°C en vervolgens grillt u de ribbetjes nog zo'n 20-25 min om een knapperig korstje te krijgen.

Kippenvleugels in kruidenmarinade

Vorbereidingstijd: 35 min + 1 nacht marineren

Kooktijd: 35 minuten

Ingrediënten

1 kg kippenvleugels of 1 kg borrelpootjes

Marinade

2 tl citroenrasp

1 el citroensap

0,75 dl olijfolie

2 el witte wijn

2 el witte wijnazijn

3 geperste teentjes knoflook

1 el fijngehakte peterselie

1 el fijngehakte dille

Versgemalen pepermix

Bereiding

Was en droog de vleugels of borrelpootjes. Snijd de vleugeltoppen er af. Snijd de vleugels door het gewricht in tweeën. Neem het uiteinde van een vleugelheft in de hand en snijd met een scherp mes langs het bot om het vlees los te maken. Snijd en schraap het vlees naar het grootste uiteinde. Trek het vel en het vlees over het uiteinde van het bot, zodat de vleugels er als kippenvleugels / borrelpootjes uitzien. Combineer alle marinade-ingredienten in een grote kom. Voeg de kippenvleugels / borrelpootjes toe. Dek de bak af met plasticfolie en laat het mengsel 1 nacht in de koelkast marinieren. Braad de kippenvleugels / borrelpootjes gedurende 30-35 minuten. In de oven op 180°C, waarbij u ze regelmatig met de marinade besprenkelt.

3.7 Wekken / Inmaken

Het klinkt als iets van vroeger: inmaken. En dat klopt. Lang geleden werd het gedaan omdat veel etenswaren niet het hele jaar door te verkrijgen waren. Hoewel dat dit niet meer het probleem is, is het toch vooral leuk om te doen en lekker. Het is een manier om sommige conserveermiddelen, die in bijna alle supermarktpotten zitten, te omzeilen en daarnaast geeft het extra veel smaak, meer inzicht in uw eten en een leuke hobby.

Natriumarme zuurkool

In zuurkool zit (als u het kant en klaar koopt) veel zout. U kunt het ook heel gemakkelijk zelf maken, in een Rotpot van Dille & Kamille. Zuurkool maken is een fermentatieproces. Fermentatie is het omzetten van organisch materiaal door bacteriën en schimmels zodat deze gaan gisten. U kunt dus prima zonder zout veel dingen maken met kruiden.

Nodig

Kleine witte kool of spitskool of savooiekool.

2 eetlepels karnemelk en kruiden.

Bereiding

Verwijder het buitenblad en snijd de kool in kwarten, verwijder de harde kern en onderkant. Snijd de stukken kool in kleine dunne reepjes. Doe ze in een kom en meng ze met de kruiden. Kneed de kruidenmix goed door de kool, stevig kneden zodat er vocht vrij komt. Als het ware de kool kneuzen. Doe de gekruide kool met het natuurlijke vocht netjes in de Rotpot en duw de kool flink aan totdat deze onder het vocht komt te staan. Voeg twee eetlepels karnemelk toe als starter voor het fermenteren. Als de pot niet helemaal vol zit, legt u er voor de druk een zakje water op. Vul het waterslot tot halverwege de bollen met water en doe het rode dopje er weer op. Duw het deksel op de pot en steek het waterslot ca 1 cm door het gat in het deksel. Laat de Rotpot 6 à 8 weken fermenteren. Dit moet op kamertemperatuur buiten direct zonlicht. Haal na de fermentatietijd het deksel van de pot en proef met een schone vork of de smaak naar wens is. U kunt het nu direct verwerken in stampot of als bijvoorbeeld rauwkost. Bewaar de rest met een dichte deksel in de koelkast.



U kunt kruiden gebruiken naar eigen smaak. Geschikte kruiden zijn: jeneverbessen, laurierblad, mosterdzaad, peperkorrels, kummel, sesamzaad, tijm, oregano, kerrie. Variatie genoeg dus! Bij rode kool kunt u denken aan kruidnagel en piment.

► 4. Wist u datjes

Wist u dat...

- uw smaak na 2 en 5 weken gewend is aan geen zout in de maaltijd?
- er in de afgelopen jaren 20% minder zout aan ons brood is toegevoegd?
- verse vis niet meer natrium bevat dan vers vlees?
- 1 zoute haring 5,5 gram zout levert?
- een gezouten maaltijd 3 tot 5 gram zout bevat en een ongezouten maaltijd gemiddeld 0,2 gram?
- een gemiddelde Nederlander 9 gram zout binnenkrijgt en maar 1 à 2 gram per dag nodig heeft?
- u met een airfryer met minder zout kunt koken?
- zeezout net zoveel natrium bevat als keukenzout?
- kant en klare gerechten mengsels meestal niet geschikt zijn voor het zoutbeperkt dieet?
- gedroogde laurier meekoken met aardappels veel meer smaak aan de aardappels geeft?
- eigen kruidenmengsels zonder zout u veel gemak en meer smaak opleveren in de keuken?
- er slaggers zijn die op uw verzoek wel worst zonder zout willen maken?
- u niet alleen met uw mond proeft maar ook met uw neus en ogen?
- natriumarme kruid- of brandnetelkazen veel smaak kunnen geven aan salades en pasta's?

► 5. Nuttige websites, winkels & boeken

5.1 Winkels voor kruiden

- Supermarkt
- Toko's
- Reformzaken
- Dille & Kamille
- Holland en Barrett (voorheen De Tuinen)

5.2 Boeken

- Lekker eten met minder zout ISBN. 9789051770544
- Koken voor een gezond hart ISBN. 9789059202269
- Lekker koken voor een gezond hart ISBN. 9781405492003
- Spice wise ISBN. 9789082315202
- Spice wise too ISBN. 9789082315219
- De ongezouten Zuiderhoek ISBN 9789038898735

5.3 Websites

- Voedingsfilmpjes MST www.mst.nl/koken
- Natriumarm Albert Heyn www.ah.nl
- Verstegen www.verstegen.nl
- Oma Dee www.omadee.shop (na- sambal)
- Fu le Dou Ketjap natriumarm www.smakelijketenzonderzout.nl
- No salt www.nosalt.nl
- Voeding www.voedingscentrum.nl
- Hart www.hartstichting.nl
- Nieren www.nieren.nl
- Euroma www.euroma.nl (Original spices Jonnie Boer)
- Dieet bij hartfalen www.nwdc.nl

