**Culinair en zoutbewust genieten tijdens de Nierstichting Restaurant Driedaagse**

* 85% van de Nederlanders krijgt dagelijks te veel zout binnen en dat is slecht voor je nieren.
* Ongeveer 1 op de 10 Nederlanders heeft chronische nierschade.
* Tijdens de Nierstichting Restaurant Driedaagse van 9 tot en met 15 mei 2022 laten chef-koks Nederland kennismaken met smaakvol eten met minder zout.
* Op www.restaurantdriedaagse.nl zie je welke restaurants er meedoen.

Nederlanders krijgen dagelijks nog altijd te veel zout binnen en dat is slecht voor je niergezondheid. Het merendeel is zich hiervan niet bewust. Daarom zet de Nederlandse horeca samen met de Nierstichting minder zout op de kaart. Tijdens de Nierstichting Restaurant Driedaagse van 9 tot en met 15 mei 2022 serveren restaurants door heel Nederland minimaal 3 dagen een lunch en/of diner met aandacht voor verse ingrediënten, pure smaakmakers en minder zout. Op die manier laten zij zoveel mogelijk mensen ervaren dat bewust met minder zout koken, meer smaak geeft aan gerechten.

**Minder zout, lekker gezond**Op jaarbasis eten Nederlanders per persoon gemiddeld een kilo zout te veel. Te veel zout is ongezond voor je nieren. Dit geldt voor iedereen en extra voor mensen die risico lopen op (verergering van) chronische nierschade zoals mensen met overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en chronische nierschade. Inmiddels heeft al 1 op de 10 mensen in Nederland chronische nierschade (circa 1,7 miljoen mensen). Een groot deel is te voorkomen. Onder andere door minder zoutgebruik. De Nierstichting zet zich hiervoor in. Alledaagse producten als vleeswaren, kant-en-klare vleesvervangers, kaas, sauzen, smaakmakers of bewerkt vlees bevatten meer zout dan mensen beseffen. Gelukkig zijn er genoeg gezonde én eenvoudige alternatieven.

**Nierstichting Restaurant Driedaagse**Dat je met minder zout juist meer smaak maakt, weten de vijf chef-ambassadeurs van de Nierstichting Restaurant Driedaagse als geen ander. Door bewust te kiezen voor verse en pure ingrediënten zijn hun gerechten én gezond én rijk aan smaak, en koken ze met minder zout toch de sterren van de hemel. Samen met andere chef-koks door heel het land, serveren zij van 9 tot en met 15 mei deze smaakvolle én zoutbewuste gerechten.

**Reserveren voor een zoutbewuste lunch of diner**Reserveren voor een smaakvolle, zoutbewuste lunch of diner van 9 tot en met 15 mei kan via www.restaurantdriedaagse.nl. Hier vind je ook een overzicht van alle deelnemende restaurants door heel Nederland.

**Partners van de Nierstichting Restaurant Driedaagse**Koppert Cress, Resengo, Verstegen, Tromp & Rueb, Dutch Cuisine en Scelta Mushrooms zijn partners van de Nierstichting Restaurant Driedaagse. Daarnaast zijn ook Lekker, Gault & Millau, JRE, Gastronomisch Gilde en Euro-toques aangehaakt bij het culinaire evenement.

**De Zoutcampagne**De Nierstichting Restaurant Driedaagse wordt direct opgevolgd door de Zoutcampagne van de Nierstichting, van 16 mei tot 5 juni. Met de Zoutcampagne vraagt de Nierstichting aandacht voor de zoutinname die door alledaagse boosdoeners te hoog is. Nierstichting helpt met minder zout lekker en gezonder te eten. En dat is eenvoudiger dan veel mensen denken.