



Natuurlijke smaakmakers

Ervaar hoe het anders kan

Tips & tricks, alles over kruiden, heerlijke recepten



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



Dag tegen zout

Dag tegen zout	3
Kruiden: het nieuwe zout	4
Gedroogde kruiden	4
Verse kruiden	4
Diepgevroren kruiden	4
Moment van toevoegen	5
Bewaren	6
Invriezen	6
Drogen	6
Maak je eigen kruidenmix	7
Kruidenwoordenboek	9
Zoutfeiten	10
Zoutfabels	11
Meer tips om minder te zout eten	12
Zelfmaaksauzen	12
Balsamicodressing	12
Fastfood saladedressings	12
Mag het zonder zout?	13
Kruidenmengsels	13
Boemboe	13
Zoutvaatje laten staan	13
Check het etiket	14
Vergelijk producten	14

Recepten

Groentebouillon	15
Linzen-bloemkoolsoep van Vitam	16
Pieper de patatas	17
Tomatensaus	18
Zoet-zuur gehaktbrood van Tromp & Rueb	19
Gegrilde groenten	20
Vis en papillote	21
Kleintje pizza	22
Fusion stampot	23
Pittige kipspiesjes	24
Pasta pesto	25
Sladressing	26



Dag tegen zout

Goed voor je smaak. Goed voor je nieren.

Steeds meer mensen eten zoutbewust. Dat helpt om je nieren gezond te houden. Minder zout eten kan makkelijk als je meer kruiden en specerijen gebruikt. Het mooie is: hoe vaker je dat doet, hoe meer smaken je proeft. Hou je van je nieren én van lekker eten? Zeg dan dag tegen zout.

In dit boekje vind je handige tips en weetjes. Je ontdekt nieuwe smaken en leert in een handomdraai verse kruidenmixen maken. Ook vind je er zoutbewuste recepten. Eenvoudig te bereiden en buitengewoon lekker.

Waarom dag tegen zout?

Ook als je zelf weinig zout toevoegt bij het koken, is de kans groot dat je er teveel van binnenkrijgt. Want 80% van onze zoutinname zit verwerkt in producten zoals 48+ kaas, vleeswaren, soepen en kant-en-klare sauzen. Zo eten we per persoon per jaar gemiddeld een kilo zout teveel.

Hoe erg is dat? Teveel zout kan je nieren onherstelbaar beschadigen. Dat risico geldt voor iedereen. Ruim 1,7 miljoen Nederlanders hebben nu al chronische nierschade, vaak zonder zich daar bewust van te zijn. Minderen met zout helpt dus om je nieren gezond te houden.

Nierstichting. Je nieren zijn je leven.



Kruiden: het nieuwe zout

Minder zout is méér smaak. En meer plezier in de keuken. Gebruik voor je eitje gesnipperde bieslook, in plaats van zout. Kruid aardappels met komijn en frisse koriander. Kook je rijst eens met steranijs en kardemom. Of ervaar hoe lekker bloemkool is met kerrie en venkelzaad. Zeg dag tegen zout en hallo tegen smaak.

Gedroogde kruiden

Bij gevriesdroogde en gedroogde kruiden is het vocht eruit gehaald. Hierdoor zijn ze langer houdbaar. Je hebt er minder van nodig, vergeleken met verse kruiden. Bewaar de gedroogde kruiden altijd op een koele, droge plek. Zo blijft de smaak langer goed.

Verse kruiden

Verse kruiden geven een gerecht de meeste smaak, geur en kleur. Kruidenplantjes kun je eenvoudig zelf kweken. In de tuin of op de vensterbank. Afgesneden kun je ze tot een paar dagen in de koelkast bewaren. Wikkel de kruiden dan eerst in een vochtig keukenpapiertje of theedoek.

Diepgevroren kruiden

Deze kruiden worden na het plukken vrijwel meteen ingevroren. Zo blijven de geur en smaak goed behouden. In de vriezer kun je deze kruiden meerdere maanden bewaren.





Moment van toevoegen

Het moment waarop je kruiden toevoegt, bepaalt hoe goed je de smaakmakers proeft.

Kruiden met zachte bladeren, zoals basilicum, bieslook, peterselie, dille, koriander en dragon, hebben weinig tijd nodig voordat je ze proeft. Voeg ze daarom pas toe als je gerecht bijna klaar is.

Kruiden met harde bladeren, zoals laurier, tijm, salie en rozemarijn, hebben tijd en warmte nodig om smaak aan een gerecht te geven. Bij het bereiden van je maaltijd, voeg je ze daarom meteen toe.

Specerijen als peper, knoflook en kruidnagel bak je bij voorkeur met je gerecht mee.



Bewaren

Invriezen

(basilicum, bonenkruid, dille, dragon, koriander, peterselie, munt en bieslook).

Ingevroren kruiden zijn ongeveer twee maanden houdbaar. Daarna verliezen ze een groot deel van hun smaak en geur. Zo vries je kruiden in:

- 1 Spoel de kruiden met water.
- 2 Dep ze droog.
- 3 Snijd de kruiden.
- 4 Verpak ze in porties in bakjes of zakjes.
- 5 Vries de kruiden zo snel mogelijk in.



Drogen

(basilicum, majoraan, oregano, rozemarijn, salie en tijm)

- 1 Leg de blaadjes op een schone, droge doek.
- 2 Keer ze regelmatig om.
- 3 Wanneer je de kruiden kunt verkruimelen, zijn ze droog genoeg (na circa 2 weken).
- 4 Doe de kruiden in goed afsluitbare potjes en bewaar ze op een droge, donkere plek.

Drogen kan ook op een stuk keukenpapier in de magnetron. De gemiddelde tijd is 4 minuten op 650 Watt.

Maak je eigen kruidenmix

Kant-en-klare kruidenmixen en boemboes (Aziatische kruidenmengsels) bestaan vaak voor een groot deel uit zout. Gelukkig kun je ze eenvoudig zelf maken.

We geven je hieronder een paar lekkere suggesties. De lepeltjes geven aan in welke verhouding je de kruiden combineert. Probeer uit wat je zelf het lekkerst vindt. Meng de kruiden goed en bewaar het mengsel in een gesloten potje. Het liefst op een donkere plaats in de koelkast.

Arabische mix lekker bij couscous, lamsvlees en rundvlees

-  cayennepeper
-  gember
-  kaneel
-  kardemom
-  komijn
-  koriander
-  kruidnagel
-  nootmuskaat
-  zwarte peper

Cajun mix lekker bij wraps, gehakt en maïs

-  cayennepeper
-  knoflookpoeder
-  oregano
-  paprikapoeder
-  tijm
-  uienpoeder
-  zwarte peper

Indiase mix lekker bij curry, rijst en schaaldieren

- ƒ kaneel
- ƒ kardemom
- ƒƒ komijn
- ƒƒ koriander
- ƒ kruidnagel
- ƒ zwarte peper

Indonesische mix lekker bij nasi, rijst, kip en vis

- ƒ chili
- ƒ citroengras
- ƒ gember
- ƒ kaneel
- ƒƒ knoflookpoeder
- ƒ komijn
- ƒ koriander
- ƒ kurkuma

Italiaanse mix lekker bij pasta, deegwaren en lamsvlees

- ƒƒ basilicum
- ƒ knoflookpoeder
- ƒ oregano
- ƒ peterselie
- ƒ tijm

Mexicaanse mix lekker bij burritos, varkensvlees en ui

- ƒƒ cayennepeper
- ƒƒƒ knoflookpoeder
- ƒƒ komijn
- ƒ paprikapoeder
- ƒƒ oregano



Dag
tegen
zout

Kruidenwoordenboek

Sommige recepten gebruiken de buitenlandse namen van kruiden. Als je deze niet kent, is dat soms lastig. Hieronder lees je de vertaling. Dat bespaart zoekwerk in de supermarkt.

djahé	↔	gemberwortel
djinten	↔	komijnzaad
ketoembar	↔	korianderzaad
koenjit	↔	kurkuma
laos	↔	galangawortel
lavas	↔	maggiplant
piri-piri	↔	rode peper
sereh	↔	citroengras
dragon	↔	slangenkruid
tjenkeh	↔	kruidnagel

Tip

Verse kruiden zijn teer. Knip ze of snij ze daarom met een scherp mes.



Hierdoor worden de kruiden zo min mogelijk beschadigd en gaan de aroma's minder snel verloren.

Zoutfeiten

85% van de Nederlanders krijgt meer zout binnen dan de maximum aanbevolen hoeveelheid van **6 gram** per dag.

36% van de zoutinname is afkomstig van de **warme maaltijd**.

Inzicht in je eigen **zoutgebruik** krijg je met de online **Zoutmeter**. Ook zie je er wat de zoutste boosdoeners zijn en lees je nóg meer tips en alternatieven.

De Nierstichting pleit, samen met anderen, voor bindende afspraken met de levensmiddelenindustrie. Want vermindering van zoutgebruik is niet alleen een taak van de individuele consument. **Een belangrijke rol** is weggelegd voor producenten van voeding. De stappen die zij tot nu toe zetten zijn niet ambitieus genoeg. De Nierstichting maakt zich daarom hard voor strengere zoutregels.

80% van het zout dat je binnenkrijgt, zit in gekochte voedingsmiddelen. De rest voegen mensen zelf toe tijdens het koken of aan tafel.

Veel zout is slecht voor je. Het verhoogt de bloeddruk en vergroot zo het risico op nierschade en hart- en vaatziekten.

Zoutfabels

“Ik eet gezond, want ik voeg geen zout toe aan mijn eten.”

Veel mensen denken dat het met hun eigen zoutgebruik wel meevalt. “Ik voeg geen zout toe tijdens het koken of aan tafel,” zeggen ze dan. Maar, let op: het zout dat we zelf aan ons eten toevoegen is maar een klein deel van de hoeveelheid zout die we elke dag binnenkrijgen. **Het grootste deel van het zout dat je eet zit in kant-en-klare levensmiddelen.** Zoals in sauzen uit pakjes, smaakmakers als bouillon en ketjap/sojasaus. Maar ook in rookworst en bewerkt vlees, zoals hamburgers. Denk ook aan soep uit blik, chips en kant-en-klare kruidenmixen en pastasauzen.

“Alternatief zout, zoals zee-, Himalaya- of Keltisch zout, is wel gezond.”

Veel mensen denken dat alternatief zout gezonder is dan keukenzout. In dit type zout zit wel een beetje mineralen en sporelementen, zoals jodium, magnesium en calcium. Het is alleen zo weinig, dat ze lang niet genoeg bijdragen aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Bovendien zit er **evenveel natrium in als in ‘gewoon’ keukenzout.**

“Koken/eten zonder zout is smaakloos.”

Omdat bijna iedereen te veel zout eet, zijn we **gewend aan de zoute smaak** van ons eten. Minder zout eten is dan misschien even wennen. Het helpt als je je zoutgebruik stap voor stap afbouwt. Zo heeft je smaak de tijd om te wennen en ga je steeds beter proeven. Ben je eenmaal gewend aan minder zout, dan is eten met veel zout helemaal niet lekker. Kruiden en specerijen zijn goede vervangers van zout. Ze geven smaak, geur en kleur aan een gerecht.

“Ik zweet veel tijdens het sporten. Het zoutverlies moet ik daarna compenseren.”

Regelmatig bewegen is gezond. Tijdens het sporten zweet je en verliest je lichaam zout. Het verhelpen van dit zoutverlies, met een zoute snack, is **overbodig.** Omdat we dagelijks veel zout eten, heeft bijna iedereen een overschot. Flink zweten vermindert dat nauwelijks. Er ontstaat daarom vrijwel nooit een tekort. Het is wel belangrijk om het verloren vocht aan te vullen, door voldoende te drinken. Een tekort aan zout komt alleen in extreme situaties voor, zoals de Vierdaagse lopen in de hitte.

Meer tips om minder te zout eten

Zelfmaaksauzen

Knoflooksaus is gemakkelijk zelf te maken. Met yoghurt, citroensap of natuurazijn, knoflook en een beetje peper. Meng dit alles en je hebt een heerlijke, homemade knoflooksaus. Voeg komkommer, dille of peterselie toe, en je hebt een frisse tzatziki.

Balsamicodressing

Balsamicoazijn of -crème is een heerlijke smaakmaker zonder zout. Meng 2 eenheden olijfolie met 1 eenheid balsamicoazijn of -crème. Gebruik dit als dressing over een salade in plaats van slasaus of kant-en-klaardressing. Door (verse) tuinkruiden zoals bieslook en peterselie toe te voegen aan olie, maak je snel en simpel een kruidendressing.

Fastfood saladedressings

Naast zoute patat en hamburgers, bieden fastfood restaurants tegenwoordig ook (maaltijd)salades aan. De dressing die je erbij krijgt is vaak zoet, zuur, maar stiekem ook erg zout!

Mag het zonder zout?

Zout wordt pas over patat gestrooid na het frituren. Bestel je patat bij de snackbar, vraag dan om een portie zonder zout. Dit scheelt al gauw 1 à 2 gram zout per portie!

Kruidenmengsels

Kruidenmengsels zoals gehaktkruiden, vleeskruiden en viskruiden bestaan vaak grotendeels uit zout. Gelukkig zijn er ook kruidenmixen zonder zout te koop. Meestal in grote supermarkten en speciaalwinkels. Let hiervoor goed op de etiketten.

Boemboe

In Boemboes zit vaak veel zout. Gelukkig zijn ze gemakkelijk zelf te maken. De [Kruidenwijzer](#) van de Nierstichting kan je hierbij helpen en inspireert je om vaker met kruiden te koken.

Zoutvaatje laten staan

Een effectieve manier om minder zout te eten is: het zoutvaatje laten staan. In het begin misschien even lastig, maar je smaakpapillen wennen eraan. Sterker nog, je vindt zout eten al snel niet meer lekker.

Check het etiket

Op het etiket van voedingsmiddelen staat hoeveel zout erin zit. Je eet al snel minder zout als je van alle voedingsmiddelen het merk of de variant kiest met de minste hoeveelheid zout.

Vergelijk producten

Vergelijk in de winkel eens producten van verschillende merken. Of varianten van hetzelfde merk. Zo zit er in een pizza met groente minder zout dan in een pizza van hetzelfde merk met vlees of kaas. En verschilt de hoeveelheid zout in aardappelpuree uit een zakje per merk. Als je kiest voor het merk of de variant met minder zout, maak je echt verschil. Let wel op: staat de hoeveelheid zout vermeld per portie, of per 100 gram?

Groentebouillon

Bevat 0,5 g
zout p.p.

Ingrediënten (4 personen)

- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 2 stuks prei
- 1 knolselderij
- 1 peen
- 3 stengels bleekselderij
- 1 bosje peterselie
- 3 eetlepels olie
- 1 liter water
- 3 takjes rozemarijn
- 3 blaadjes salie
- 1 rode peper

Bereiding

- 1 Snipper de ui. Maak de prei schoon en snijd in dunne ringen. Schil de knolselderij en snijd in grove stukken. Schil de peen, snijd in grove stukken en hak de peterselie grof.
- 2 Verwarm de olie en roerbak de groenten 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg het water toe. Doe de rozemarijn, salie en rode peper in zijn geheel erbij. Breng de bouillon aan de kook. Laat 1,5 uur op laag vuur trekken.
- 3 Wanneer alles gaar is, zeef je de bouillon voor een heldere groentebouillon. Gebruik de groenten en kruiden voor iets anders, bijvoorbeeld in een saus. Voor een gebonden groentebouillon haal je de kruiden eruit en pureer je de soep met een staafmixer.



Linzen-bloemkoolsoep van Vitam

Ingrediënten (4 personen)

- 1 bloemkool
- 2 tenen knoflook
- 30 ml olijfolie extra vierge
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl kaneelpoeder
- 1,2 l zelfgemaakte groentebouillon
- 400 g linzen, pot of blik
- 1 bosje munt
- 25 ml crème fraîche
- 4 sneetjes zuurdesembrood

Bevat 1,4 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook ze in een pan met ruim water in 3 minuten beetgaar. Giet de bloemkool af en spoel koud. Laat de bloemkool goed uitlekken.
- 2 Pel de knoflook en snijd deze fijn. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de knoflook. Voeg het komijn- en kaneelpoeder toe en fruit dit 2 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Voeg de linzen toe, breng de soep opnieuw aan de kook, voeg de bloemkoolroosjes toe en breng op smaak met versgemalen peper.
- 3 Pluk de munt en snijd de munt in reepjes.
- 4 Schep de soep in de soepkommen en verdeel de crème fraîche en de munt erover. Serveer het brood erbij.

Pieper de patatas

Ingrediënten (4 personen):

- Zoete aardappels, 500 gram
- Rozemarijn, 1 theelepel
- Knoflook, 2 teentjes (geperst)
- Chilipoeder, 2 theelepels
- Ahornsiroop, 1 eetlepel
- Olijfolie, 2 eetlepels

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Kook de aardappels beetgaar in ongeveer 15 minuten. Giet af, laat afkoelen en snijd in blokjes.
- 3 Meng vervolgens de kruiden, ahornsiroop en olie.
- 4 Doe de aardappelblokjes erbij, meng goed door en leg in een ovenschaal.
- 5 Zet het ongeveer 15 minuten in de oven en hussel de aardappels een paar keer.
- 6 Zodra een vork er makkelijk doorheen gaat, zijn de aardappels klaar.

Bevat 0,1 g
zout p.p.

Tip van Vitam

Rooster je groente in de oven, hierdoor creëer je meer smaak dan wanneer je ze kookt. Zout toevoegen is zo niet meer nodig.



Tomatensaus

Ingrediënten (4 personen)

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 1 eetlepel olie
- 500 gram tomaten
of 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 laurierblad
- 1 theelepel tijm, rozemarijn of oregano
- 4 takjes selderij

Bevat 0,0 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Pel de ui en de knoflook.
- 2 Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengel in reepjes.
- 3 Was de tomaten en snijd ze in stukken.
- 4 Fruit de ui, de knoflook en de bleekselderij in de hete olie.
- 5 Voeg de tomaten, het laurierblad en de tijm toe en laat de saus 15 minuten zacht pruttelen.
- 6 Verwijder het laurierblad.
- 7 Pureer de saus eventueel met een staafmixer en maak hem op smaak met peper en fijn gesneden selderij.



Zoet-zuur gehaktbrood van Tromp & Rueb

Ingrediënten (6 personen)

- 750 gram rundergehakt
- 150 gram gedroogde pruimen
- 100 ml Tromp & Rueb Natuurazijn op eikenhout gerijpt
- 150 ml water
- 2 rode uien
- 1 courgette
- 3 el boekweitmeel
- 5 cm verse gember (geraspt)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl kaneel
- 6 kruidnagels (gemalen)
- ½ tl peper

Bevat 0,4 g zout p.p.

Bereiding

- 1 Doe de pruimen in een pannetje, voeg hier het water en de natuurazijn aan toe en verwarm dit. Laat ze ongeveer 15 minuten zachtjes koken totdat je een puree hebt. Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Snijd de rode uien en de courgette in kleine stukjes.
- 3 Meng vervolgens het gehakt met de knoflook, uien, gember, koriander, komijn, kaneel, kruidnagel, peper, courgette en boekweitmeel door elkaar.
- 4 Mix als laatste de pruimenpuree erdoor.
- 5 Bekleed een cakevorm met bakpapier en vul deze met het gehaktmengsel. Bak het geheel in 50 minuten op 180 graden gaar.

Tip van Tromp & Rueb!

Natuurazijn helpt om:

- smaak toe te voegen
- andere smaken beter te proeven
- gerechten in te maken
- vlees nog malser

Gegrilde groenten

Ingrediënten (4 personen):

- Olijfolie, 4 eetlepels
- Knoflook, 1 teentje (uitgeperst)
- Balsamico-azijn (of -crème), naar smaak
- Aubergine, 1 stuk (in schijven)
- Courgette, 1 stuk (in schijven)
- Rode paprika, 2 stuks (in reepjes)
- Groene asperges, 100 gram
- Ui, 2 stuks (in schijven)
- Tijm, bosje (gerist)
- Peper

Bevat 0,0 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Meng de knoflook en de tijm met 2 eetlepels van de olie.
- 2 Besprenkel de gesneden groenten met de knoflook-tijm-olie en doe de balsamico-azijn (of -crème) eroverheen.
- 3 Grill de groenten op de barbecue in ongeveer 5 tot 10 minuten gaar. Keer halverwege om.
- 4 Doe de groenten in een schaal en besprenkel het met de rest van de olie en nog een beetje peper.



Vis en papillote

Ingrediënten (2 personen):

- Vis naar keuze (bv kabeljauw, zalm, zeebaars), 200 gram
- Knoflook, 1 teentje (fijn gehakt)
- Courgette, ½ (in schijfjes)
- Citroen, (in schijfjes)
- Dille, handvol (fijn gehakt)
- Viskruiden zonder zout:
 - Dille 1 theelepel,
 - Peterselie 1 theelepel,
 - Dragon 1 theelepel
- Peper
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Aluminiumfolie

Bereiding

- 1 Leg 2 stukken aluminiumfolie klaar (groter dan de vis).
- 2 Snijd de vis in twee stukken (indien nodig).
- 3 Leg de vis op de folie, besprenkel het met de olie en smeer in met de kruiden.
- 4 Leg de knoflook, courgette, dille en citroen op of in de buikholte van de vis.
- 5 Vouw het pakketje goed dicht.
- 6 Leg de pakketjes op de barbecue en bak deze ongeveer 10 minuten.

Bevat 0,4 g zout p.p.
afhankelijk van de vis

Kleintje pizza

Ingrediënten (12 personen)

- 1 zakje instant gist (7 gram)
- 300 gram volkorenmeel
- 300 gram bloem
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 teentje knoflook
- oregano
- 4 tomaten
- 1 bolletje mozzarella
- 50 gram geraspte 30+ kaas
- basilicum

Bereiding

- 1 Verwarm 450 ml water tot lauwwarm. Voeg de gist er aan toe.
- 2 Meng het volkorenmeel met de bloem in een grote kom en voeg het water met gist en de olijfolie toe.
- 3 Kneed het mengsel met een mixer met deeghaken of met je handen tot een soepel deeg dat niet meer erg plakt. Dit kan een minuut of 10 duren.
- 4 Doe het deeg in een kom en dek het af met een vochtige theedoek. Zet het op een plek op kamertemperatuur. Laat het deeg 45 minuten rijzen.
- 5 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 6 Pureer de tomatenblokjes met een staafmixer of in de keukenmachine. Pers het teentje knoflook er boven uit. Maak de saus op smaak met oregano en peper.
- 7 Was de tomaten en snijd ze in dunne plakken. Snijd de mozzarella in plakken en halveer ze. Als het deeg gerezen is maak je er 12 kleine balletjes van.
- 8 Bekleed een bakplaat met bakpapier. Druk de balletjes deeg plat met een roller of je handen tot ongeveer 15 centimeter doorsnee. Druk het middelste gedeelte iets meer in zodat de zijkanten iets hoger liggen. Leg ze op de bakplaat.
- 9 Besmeer de minipizza's met een laagje tomatensaus.
- 10 Leg er de plakjes mozzarella en tomaat op en bestrooi met oregano en wat geraspte kaas.
- 11 Zet ze 12 tot 15 minuten in de oven totdat ze gaar zijn en de kaas gesmolten is.

Tip!

beleg ook eens met paprika, champignons, dop-erwtjes, broccoli en preiringen!

Bevat 0,1 g
zout p.p.

Fusion stampopot

Ingrediënten (2 personen)

- 600 gram (zoete) aardappels
- 600 gram prei
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels garam masala of kerriepoeder
- 1 theelepel sambal oelek
- 1 eetlepel ketjap manis
- ½ theelepel djinten (komijn)
- ½ theelepel djahé (gemberpoeder)
- stukje ui
- 6 takjes koriander
- 3 takjes peterselie
- 200 gram rundertartaar
- mespunt kaneel
- 150 ml halfvolle melk

Bevat 1,2 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Schil de aardappels en snijd ze in stukken. En kook ze gaar.
- 2 Maak de prei schoon en snijd de groente in brede ringen.
- 3 Smoor de prei in 1 eetlepel olie met de garam masala, de sambal, de ketjap, de djinten en de djahé in enkele minuten gaar.
- 4 Snijd het stukje ui klein en knip de koriander en de peterselie fijn.
- 5 Maak de tartaar aan met de ui, de koriander, de peterselie, peper en wat kaneel en vorm er kleine balletjes van.
- 6 Bak de gehaktballetjes in de rest van de olie in ca. 8 minuten gaar en bruin.
- 7 Verwarm de melk.
- 8 Stamp de gare aardappels fijn en maak er met de melk een puree van.
- 9 Roer de prei er door en maak de stampopot op smaak met eventueel wat peper.
- 10 Geef de gehaktballetjes er bij.

Tip

Van sambal oelek en ketjap manis bestaan natriumarme varianten. Als je deze gebruikt bevat dit gerecht 0,7 gram zout per persoon.

Pittige kipspiesjes

Ingrediënten (4 personen):

- Kippendijen, 200 gram (in blokjes)
- Olijfolie, 4 eetlepels
- Paprikapoeder, 8 theelepels
- Uienpoeder, 4 theelepels
- Korianderpoeder, 1 theelepel
- Knoflookpoeder, 3 theelepels
- Peper, 2 theelepels
- Tijm, 3 theelepels
- Chilipoeder, 1 theelepel
- Basilicumpoeder, 2 theelepels
- Courgette, 2 stuks (in schijven)
- Limoen, 2 stuks (sap)
- Knoflook, 12 teentjes (gepeld)
- Rode paprika, 2 stuks (in reepjes gesneden)
- Pijnboompitten, 75 gram
- Barbecue spiesen (hout, geweekt in water)

Bereiding

- 1 Voeg alle kruiden samen in een kom.
- 2 Meng goed door en doe de olijfolie erbij.
- 3 Wentel de kippenblokjes erdoor.
- 4 Rijg dan de spiesen met kip, paprika, courgette en een teentje knoflook en zo door.
- 5 Besprenkel met een beetje limoensap.
- 6 Leg de spiesen op de barbecue en rooster ze in 10 minuten helemaal gaar. Draai de spiesen regelmatig om.
- 7 Rooster intussen de pijnboompitjes en bestrooi de geroosterde spiesen hiermee zodra ze klaar zijn.

Bevat 0,2 g
zout p.p.

Bevat 0,0 g
zout p.p.

Pasta pesto

Ingrediënten (4 personen)

- Spaghetti, 300 gram
- Pijnboompitten, 50 gram
- Knoflook, 2 teentjes
- Basilicum, 30 gram (of meer naar smaak)
- Rucola, 75 gram
- Azijn, 1 theelepel
- Olijfolie, 40 ml

Bereiding

- 1 Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Pureer de pijnboompitten, knoflook, basilicum, rucola, olijfolie en de azijn in een blender tot een smeugige substantie.
- 3 Giet de spaghetti af en meng het met de pesto. Lekker met een frisse salade.

Tip van Vitam!

Eet zo veel mogelijk vers en onbewerkt. In kant-en-klaar maaltijden en producten zit vaak veel zout. Door het zelf te maken, bepaal je hoeveel zout je toevoegt. Zo zorg je voor een goede balans.



Tip van Vitam!

Sommige ingrediënten bevatten flink wat zout, denk aan feta, gezouten ansjovis, olijven, zoute sojasaus, mosterd, gedroogde tomaten. Je kunt ze, met mate, in een maaltijd gebruiken. Laat dit ingrediënt dan de smaakmaker zijn van je gerecht. En voeg geen extra zout toe.

Bevat 0,1 g
zout p.p.

Sladressing

Ingrediënten (2 personen)

- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 - 1½ eetlepel natuurazijn
- mespunt mosterd
- eetlepel klein geknipte bieslook, selderij, peterselie, dille, lavas

Bereiding

- 1 Klop een dressing van de olie, de natuurazijn, 1 eetlepel water, de mosterd en wat peper.
- 2 Voeg een lepel klein geknipte bieslook, selderij, peterselie, dille of lavas toe.



Over dit boekje

Met de recepten in dit boekje willen we een breed publiek bewust maken van het belang van minder zout eten. Door mensen te laten ervaren dat koken met kruiden en specerijen smaakvol is en dit het risico op nierschade kan verkleinen. Alle recepten helpen om het zoutgehalte van een avondmaaltijd onder 2 gram zout te houden, conform richtlijnen gezonde voeding. Dit zout is deels afkomstig uit van nature aanwezig natrium in de ingrediënten. De recepten zijn niet specifiek voor nierpatiënten bedoeld. Ondanks dat de informatie in dit receptenboek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, kan de Nierstichting niet aansprakelijk worden gesteld voor de juistheid en compleetheid van de informatie in dit receptenboekje.

Meer informatie, tips en recepten vind je op dagtegenzout.nl. De Nierstichting dankt [Vitam](#), [Tromp & Rueb Azijnbrouwers](#) en het [Voedingscentrum](#) heel hartelijk voor hun bijdrage aan de recepten en tips.