

WETENSCHAP - 8 OKTOBER 2012

## Zoutarm maar niet zouteloos

Voeding

**Nederlanders eten dagelijks ongezond veel zout. Samen met een chef-kok bedacht wetenschapper Jeroen Knol tips voor de zoutarme keuken - én een inspiratiemenu.**



zout.jpg

Foto: .



'Dit is ook voor mij geen normale werkdag hoor,' zegt Jeroen Knol, onderzoeker bij Fresh, Food and Chains, voor de zekerheid. Hij zit op een luxe bank in restaurant de Echoput (één Michelinster), in de bossen rond Paleis het Loo. Chef-kok Leendert Scholtus serveert de specialiteit van de dag: zoutarm. Nederlanders eten te zout, wat leidt tot een verhoogde bloeddruk en uiteindelijk meer kans op hart- en vaatziekten. Voor kennisfestival Food4You brainstormde het duo daarom over het zoutarmere koken, dat wél goed smaakt.



LEES HET MAGAZINE ALS PDF

Vandaag proberen Scholtus en Knol het resultaat. Als voorgerecht is er brood met olijfolie en tapenade. Brood is verantwoordelijk voor een groot deel van onze zoutinname. Het bevat zo'n op de hoeveelheid meel 1,8 procent zout - al is de brancheorganisatie een voorloper bij het verder verminderen van zoutgehalte. Scholtus serveert twee broden: één met 0,55 procent zout en één met ongeveer het dubbele. De broden zijn duidelijk te onderscheiden, visueel en op smaak. Het zoutarme brood is op zichzelf niet lekker genoeg, vindt Scholtus. Gedoopt in tapenade en olijfolie blijkt daar gelukkig niets meer van te merken.

Knol somt onder het eten tips op om met minder zout te koken: 'Het begint al met bewustzijn. Waar zit veel zout in? Je kunt dan met 20 tot 25 procent minder koken: dat merk je niet.' Ook kunnen mensen zout weglaten en compenseren met andere ingrediënten, smaakmakers en bereidingswijzen. 'Neem smaakrijke ingrediënten als paddenstoelen, tomaten en kaas,' zegt Knol. 'Je kunt iets ook bakken met een dikkere korst of het zout te concentreren in laagjes of een bijzonder textuur; voor een sterkere smaak met minder zout.'

De tweede gang is een pizzaatje. Hierin spaart Scholtus zout uit door kortgepekelde kaas te gebruiken. Ook maakt hij de tomatenpasta zelf, zonder het toegevoegde zout van de fabriekspasta. In de volgende gang, tartaar, is geen zout toegevoegd aan het vlees. De smaak komt hier vooral van de toegevoegde dillemayonaise en ingelegde stokzwammetjes. Ter compensatie liggen er enkele zoutkristallen bovenop die een sterk geconcentreerde smaak achterlaten.

De samenwerking heeft Scholtus in ieder geval bewuster gemaakt. In de keuken van de Echoput wordt de laatste tijd meer gediscussieerd en geëxperimenteerd met zout. Scholtus: 'Ik werd laatst ook heel boos over al dat zout in de ovenpizza voor mijn zoontje.' Het wordt nog wel een uitdaging om doorsnee koks om te krijgen, denkt hij. Voorbewerkt eten bevat vaak te veel zout en niet elke kok heeft de tijd, kennis en middelen om alles zelf te maken. Knol: 'Bovendien zijn mensen er aan gewend dat hun eten te zout smaakt.'

Knol en Scholtus presenteren hun menu vanmiddag tijdens de Food Professional Day van Food4You.

---

## Re:ageer

Reactie

Naam\*

