

MINDER ZOUT

Wist je dat ongeveer 85% van de Nederlanders te zout eet, vaak zonder zich dat te realiseren? De Nierstichting wil daarom de aandacht vestigen op zoutbewust eten en heeft met name ambassadeurs uit de horeca aangesteld om deze bewustwording te ondersteunen. We spraken met de nieuwste ambassadeur van de Nierstichting: culinair ondernemer Adrian Zarzo.

De Nierstichting zet zich in voor het behoud van gezonde nieren. Dat doen zij door onder andere bewustzijn te creëren rondom te veel zoutgebruik. Te veel zout verhoogt namelijk de kans op nierschade die onomkeerbaar is. Ongeveer 1,7 miljoen Nederlanders kampen met chronische nierschade en dat kan je leven drastisch beïnvloeden. Denk aan het volgen van een streng dieet, het in moeten nemen van medicijnen en in ernstige situaties het moeten ondergaan van een nierdialyse. Het is dus van groot belang om mensen bewust te maken dat het consumeren van te veel zout niet goed is voor je nieren. En wie kan daar een inspirerende voorbeeldfunctie in vervullen? Juist, de horeca. Want vakkundige chefs zijn als geen ander in staat om creatieve smaakmakende gerechten te koken, zonder dat daar al te veel zout aan te pas komt. Er is inmiddels een uitgebreid netwerk aan culinaire ambassadeurs in de horeca voor de Nierstichting aan de slag gegaan

en onlangs is daar een nieuwe chef aan toegevoegd, die weet hoe belangrijk het is om gezonde nieren te hebben.

Zanger of kok?

Hij kon een leuk deuntje zingen, maar liever werd de in Spanje (Valencia) geboren Adrian Zarzo kok. Dat legde hem geen windeieren want inmiddels voert hij twee klinkende horecazaken in Eindhoven: fine dine sterrenrestaurant Zarzo en restaurant Zuid by Adrian Zarzo. Achter de schermen ging het er iets anders aan toe. Adrian liep op jonge leeftijd nierschade op waarvoor hij jarenlang medicatie slikte, een streng dieet volgde en een aangepast leven moest leiden. Toen er nierdialyse dreigde aan te komen, namen hij en zijn jongere broer een allesbepalende beslissing. Er zou een transplantatie plaatsvinden. Adrian kreeg een nieuwe nier van zijn broer.

MEER CREATIVITEIT



‘Kijk eens om je heen hoe veel natuurlijke smaakmakers er zijn’

blijven op zijn zoutgebruik. Adrian: ‘Maar je kunt echt verrukkelijk eten zonder die zoutpot in de buurt. Ik werk in mijn restaurantkeukens veel met kruiden en specerijen, mooie lichte zuren en smaken als umami (naast zout, zuur, zoet en bitter ook wel de vijfde smaak genoemd, te omschrijven als ‘hartig’, red.) en die zorgen voor smaakbommetjes van jewelste. Het zit ‘m vaak ook in een uitgekende samenstelling van ingrediënten die een totaalbeleving op smaakgebied geeft. Bovendien, hoogwaardige kwaliteit verse producten hebben van zichzelf al onnoemelijk veel smaak.’

Ambassadeur voor de Nierstichting

Toen Adrian gevraagd werd ambassadeur voor de Nierstichting te worden aarzde hij dan ook geen moment. Adrian: ‘Je nieren zijn onmisbare organen en ik onderschrijf het belang van het beperken van zout in voeding om je nieren gezond te houden. Dat mensen zich daar bewust van worden vind ik gewoon heel belangrijk. En als ik daaraan kan bijdragen, graag. Ik ben me nog aan het bezinnen over de invulling van mijn ambassadeurschap maar je kunt met kleine veranderingen al zoveel teweegbrengen. Ik zet bijvoorbeeld geen zoutpotjes meer op de tafels in mijn restaurants. Als gasten zout wensen dan kunnen ze erom vragen. Ik ben ook aan het overwegen om op de menukaart met icoontjes aan te duiden dat een gerecht weinig of geen zout bevat. Maar het allerbelangrijkst blijft: wees creatief, kook met super verse producten, durf buiten de gebaande paden te treden en kijk om je heen hoeveel natuurlijke smaakmakers er zijn om je gerecht power te geven, zonder dat daar al te veel zout aan toegevoegd wordt.’

Geen zouteloos type

Het gaat goed met Adrian. Een half jaar geleden (maart 2022) heeft hij zijn nieuwe nier gekregen en na een periode van revalidatie en een verantwoorde terugkeer in zijn restaurants (onder streng toezicht van zijn teams) voelt hij zich eigenlijk als vanouds. Of sterker nog, beter. Zijn maitre Suzanne Lemmens, die tijdens het revalidatieproces van Adrian zijn honneurs meer dan uitstekend heeft waargenomen, en tijdens het gesprek even is aangeschoven, kan dat alleen maar beamen. Adrian: ‘Hoewel ik me voor de transplantatie nooit echt patiënt heb gevoeld, of misschien wel nooit heb willen voelen gaat het nu hartstikke goed met me. Ik voel me energiek en het lijkt wel of er nog meer ruimte in mijn hoofd is gekomen voor creativiteit. Bovendien mag ik alles weer eten! Voor iemand met mijn beroep de max!’ Als geen ander weet hij hoe het is geweest om een aangepast dieet te moeten volgen, waarbij zout uit den boze is. En nog moet hij alert



Wilco Berends, De Nederlanders
"Door de Nierstichting word ik als chef uitgedaagd alternatieven voor zout te gebruiken en daarmee mijn gasten te inspireren."



Torben Bouterse, Restaurant 1397
"Less is sometimes more. Soms heb je niet veel zout nodig om een gerecht op smaak te brengen."



Tim Golsteijn, Bougainville
"Als een product zout had moeten smaken had Moeder Natuur hier zelf voor gezorgd. Het zijn juist de pure smaken die een gerecht echt interessant maken."



Menno Post, Olivijn
"Als chef heb je een voorbeeldfunctie, inspireer je de gasten en laat je ze proeven dat minder zout absoluut geen smaakconcessie hoeft te zijn."

7 WEETJES

1. Bijna alle Nederlanders, zo'n 85%, eten te veel zout. Een groot deel hiervan realiseert zich dit niet.

2. We eten gemiddeld een kilo zout per jaar te veel. Dat zijn zo'n acht potjes fijn keukenzout per jaar!

3. Het teveel aan zout wordt voornamelijk veroorzaakt door zout dat verwerkt zit in producten die je in de supermarkt koopt. Vleeswaren & kaas, kant-en-klare vleesvervangers, sauzen en bewerkt vlees zorgen in grote mate voor een te hoge zoutinname.

4. Ongeveer 10% van de Nederlanders heeft chronische nierschade. Te veel zout is schadelijk voor de niergezondheid van iedereen, maar extra schadelijk voor mensen die al nierschade hebben en voor de mensen die tot de risicogroepen voor nierschade behoren.

5. Elke dag 3 gram minder zout eten, voorkomt naar schatting in 10 jaar tijd rond de 150.000 mensen met chronische nierschade en zo'n 250 mensen met nierfalen, waarvoor transplantatie of dialyse nodig is.

6. Het zout dat je zelf over je eten strooit tijdens het koken of aan tafel, is maar 20% van wat je dagelijks binnenkrijgt. Het meeste zout is er door de fabrikant al ingestopt. En dat kun je er niet meer uithalen.

7. Minder zout eten is naast gezond ook smakelijk. Door te experimenteren met verse kruiden en specerijen ontdek je hoe lekker pure en nieuwe smaken zijn.

De ongezouten waarheid

De cijfers liegen er niet om: 85 procent van de Nederlandse bevolking krijgt elke dag te veel zout binnen. Niet alleen in eigen keuken, maar ook buiten de deur. Te veel zout verhoogt de bloeddruk en kan daarnaast nierschade veroorzaken of verergeren. Circa 1,7 miljoen Nederlanders hebben chronische nierschade.



Herman Coojmans, Eden
"Koken is passie, en passie voor mij is smaak. Smaak die je wilt overbrengen aan je gasten. Smaak die niet tekort mag doen. Smaak die je in vervoering moet brengen, en emoties moet oproepen. Deze smaak is niet zout. Deze smaak is een juiste samenstelling van alle elementen op het bord."



Yolande Vesters, Voorzitter Euro-Toques
"Euro-Toques Nederland Chefs staan voor (h)eerlijk voedsel van pure seizoen- en streekgebonden ingrediënten: zout is dan geen issue."

4x FEITEN & FABELS

1. Fabel: Als ik een lage bloeddruk heb, dan is zout eten juist goed
Uitleg: Een lage bloeddruk heeft vaak geen duidelijke oorzaak. Bovendien heeft bijna iedereen een zout-overschot doordat we (te) veel zout eten. Meer zout eten bij een lage bloeddruk is dan ook niet nodig. Val je (vaak) flauw door een lage bloeddruk of ervaar je andere klachten? Ga dan naar je huisarts. De huisarts beoordeelt of er onderzoek nodig is naar een onderliggende oorzaak en stelt eventueel een behandelplan op.

2. Feit: Zeezout is even schadelijk als gewoon zout.
Uitleg: In zeezout zitten alsnog weinig mineralen. Maar het belangrijkste ingrediënt van zeezout is, net als bij keukenzout, natriumchloride. Natrium verhoogt de bloeddruk, ook als er zeezout, kruidenzout, Himalayazout of Keltisch zout op de verpakking staat.

3. Fabel: Na zweten moet je zoutverlies compenseren
Uitleg: In zweet zit zout. Als je flink zweet, verlies je zout. Maar het is niet nodig om dit te compenseren. Doordat we allemaal (te) veel zout eten, heeft bijna iedereen een overschot. Flink zweten vermindert dat nauwelijks. Laat staan dat er een tekort uit voortkomt. Het is wel belangrijk om het vocht dat je verliest aan te vullen door voldoende water te drinken.

4. Feit: Minderen met zout helpt nierschade te voorkomen.
Uitleg: Te veel zout is gevaarlijk voor je gezondheid. Zout verhoogt de bloeddruk en vergroot hiermee het risico op nierschade en hart-vaatziekten. Door de hoge bloeddruk worden de kleine bloedvaatjes in de nieren beschadigd. En als je al nierschade hebt, ben je extra gevoelig voor te veel zout: je nierfunctie gaat daardoor sneller achteruit.



Marko Karelse, Villa la Ruche
"Ik wil mijn gasten ongezoeten laten genieten van lekker eten. Door met mooie pure ingrediënten te koken. Dat mogen gasten van je verwachten"



Cees Timmerman, DeliCees
"Zout is een makkelijke keuze; ook op andere manieren kun je gerechten smaak geven. Het is aan ons, de koks, de restaurateurs, om daar oplossingen voor te bedenken."



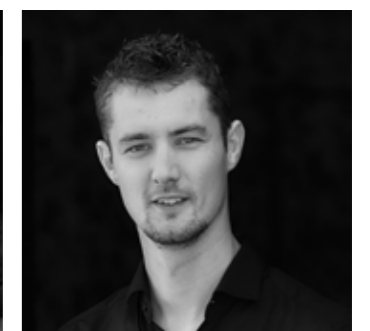
Edwin Vinke, Kromme Watergang
"Zout is zonde als je proeft wat wij in de keuken bereiden"



Rene Tichelaar, Gieser Wildeman
"Gasten stellen het op prijs als we gebruik maken van natuurlijke smaken."



Dick Middelweerd, Treeswijkhoeve
"Als ik een beetje zout mis als ik iets eet denk ik: laat maar, het is beter zo."



Danny van Houten, Het Bosch Waterfront Kitchen
"Met creativiteit en de juiste producten geef je een culinaire ervaring waarbij smaken juist rijker zijn."