



Ongezouten genieten!

5x een smaakvol gerecht op tafel én oneindig variëren met recepten voor kruidenmixen



Wie van z'n nieren houdt, eet minder zout.



LEKKER ONGEZOUTEN GENIETEN.

Complimenten! Dat deze receptengids voor je ligt, betekent dat je houdt van genieten én houdt van je nieren. Genieten is belangrijk, voor jezelf en de mensen om je heen. En genieten van lekker eten hoort daar bij. Liefst wel zoutarm. Want wie van zijn nieren houdt, eet minder zout. Hoe lekker en makkelijk dat is, blijkt uit de **5 smakvolle zoutarme gerechten** én recepten voor kruidenmixen.

Een mooie mix van kruiden verandert een gerecht van alledaags naar onvergetelijk. Met **Ongezouten genieten** leer je de kruiden kennen en ontdek je de verrijking van bijzondere smaken en aroma's. De verleidelijke geur van vanille bijvoorbeeld. Of het kruidige parfum van komijn. Met deze gids leer je snel op een nieuwe manier koken; zo barstensvol smaak dat zout overbodig wordt.

Te veel zout eten verhoogt de bloeddruk en kan je nieren beschadigen. De **ongezouten waarheid** is dat 85% van de Nederlanders te veel zout eet. Vrouwen gemiddeld ruim 7,5 gram per dag, mannen bijna 10 gram. De maximaal aanbevolen hoeveelheid is 6 gram. Dat betekent dat we jaarlijks gemiddeld een kilo zout te veel eten! Veel zout zit in producten waarvan je het niet verwacht.

Voor **Ongezouten genieten** stelde SVH-Meesterkok Michel Hanssen recepten en kruidenmixen beschikbaar uit zijn kookboek Spice Wise (www.spicewise.nu), voor 5 smakvolle gerechten. De inspirerende foto's zijn van (food) fotograaf Bart Nijs. Zo verminder je zelf het risico op nierschade, en kan je (langer) genieten van de goede dingen in het leven.

Veel kook- en eet**plezier** gewenst!



Tom Oostrom
Directeur Nierstichting

PS. Kijk voor **meer tips** en informatie op www.nierstichting.nl/zout.



INHOUD

KIPPENBOUILLON

BLZ. 4

TOSCAANSE TOMATENSOEP MET PAPRIKA

BLZ. 5

LITTLE GEM-SALADE MET KIP, VIJGEN EN

TUINKRUIDENVINAIGRETTE

BLZ. 6

VIS MARRAKECH

BLZ. 7

BOBOTIE

BLZ. 8

VEGETARISCHE BAMI MET GEBAKKEN EI

BLZ. 9

MOSTERD

BLZ. 10

ENGELS KERRIEPOEDER

BLZ. 11

KRUIDEN EN SPECERIJENMIXEN

BIJ DE GERECHTEN

BLZ. 12



KIPPENBOUILLON

voor 2 liter

INGREDIËNTEN

2 eetlepels zonnebloemolie
1½ - 2 kg soepkip (zie tip)
1 ui, in stukken
1 prei, in stukken
1 winterwortel, in stukken
½ knolselderij, in stukken
½ theelepel tijm
2 laurierblaadjes
3 stukjes foelie
8 witte peperkorrels, gekneusd
1 wijnglas witte wijn

*extra nodig: zeef, kaasdoek
(of theedoek)*

BEREIDING

Verhit de zonnebloemolie in een grote pan en bak hierin de kip en de groenten tot alles licht gekleurd is. Voeg de kruiden en specerijen toe en blus af met de witte wijn. Schenk 3 liter water in de pan en laat de bouillon 3 tot 4 uur zachtjes trekken, zonder dat hij kookt. Zeef de bouillon voorzichtig door een bolzeef met daarin een stuk natgemaakte kaasdoek (of een theedoek, maar let op dat hij niet naar wasmiddel ruikt, want dat proef je terug in de bouillon). Laat de bouillon afkoelen en schep het gestolde vet eraf. Doe de bouillon in kleine bakjes en vries hem in.

TIP VOOR BOUILLON KUN JE DE GOEDKOOPSTE DELEN VAN DE KIP GEBRUIKEN, VRAAG DE POELIER BIJVOORBEELD OM KIPPENNEKJES EN -VLEUGELTJES. PLUK HET KIPPENVLEES VAN DE BOTJES, DIT KUN JE GEBRUIKEN VOOR SALADE OF KIPPENRAGOUT.

TOSCAANSE TOMATENSOEP MET PAPRIKA

Soep, voor 6-8 personen

Toscaanse kruidenmix (zie p. 12)

INGREDIËNTEN

30 gram olijfolie
1 kilo rijpe (Roma) tomaten,
in vieren gesneden
1 ui, in stukken
1 rode paprika, in stukken
zonder zaadjes
700 cl kippenbouillon
(zie recept op blz 4)
1 afgestreken eetlepel
Toscaanse kruidenmix
1 volle eetlepel paprikapoeder

GARNITUUR

50 gram fusilli pasta
100 gram soepgroenten
Blaadjes verse basilicum

BEREIDING

Bak de tomatenparten, de ui en de paprikastukjes in de olijfolie. Voeg na 10 minuten bakken, het paprikapoeder en de Toscaanse kruidenmix toe en roer alles om. Voeg nu de kippenbouillon toe en laat 10 – 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de keukenmachine of staafmixer tot een gladde massa. Voeg nu de soepgroenten en de fusilli pasta toe en kook nog zachtjes 10 minuten door tot de pasta gaar is. Schep de soep in kommen en garneer met enkele basilicumblaadjes.

TIP DEZE KRUIDENMIX KAN OOK GEBRUIKT WORDEN VOOR
PASTAGERECHTEN EN VOOR HET KRUIDEN VAN VLEES EN VIS.

LITTLE GEM-SALADE MET KIP, VIJGEN EN TUINKRUIDENVINAIGRETTE

Voor- of bijgerecht, voor 4 personen

Kip speciaal-mix, Tuinkruidenmix (zie p. 12)

INGREDIËNTEN

300 gram kipfilet, in reepjes
1 eetlepel Kip Speciaal-mix
2 eetlepels olijfolie
2 kropjes little gem
75 gram rucola
4 vijgen, in vieren gesneden
50 gram walnoten, grof gehakt

TUINKRUIDENVINAIGRETTE

1 eetlepel witte-wijnazijn
8 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel tuinkruidenmix
4 eetlepels honing

BEREIDING

Meng de reepjes kipfilet met de Kip Speciaal-mix. Verhit de olijfolie en roerbak de kipreepjes rondom bruin en gaar. Leg ze op een stuk keukenpapier om uit te lekken en af te koelen. Haal de blaadjes van de little gem los en verdeel ze samen met de rucola over een schaal. Verdeel de kipreepjes, vijgen en walnoten over de salade. Besprenkel met tuinkruidenvinaigrette.

TUINKRUIDENVINAIGRETTE

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Voeg eventueel nog wat honing toe naar smaak.

TIP DE TUINKRUIDENMIX OP PAG. 12 IS OOK TE GEBRUIKEN VOOR KRUIDENBOTER, LAMSVLEES, KIPFILET EN GEGRILDE OF GEBAKKEN GROENTEN.





VIS MARRAKECH

Voor- of bijgerecht, voor 4 personen

Chermoula kruidenmix (zie p. 12)

INGREDIËNTEN

800 gram stevige visfilet
(bijv. zeeduivel), in stukken
1½ eetlepel Chermoula kruidenmix
olijfolie
75 gram rucola sla
1 ui, in halve ringen
2 tomaten, in stukken
100 gram groene olijven
citroensap

Extra nodig: (metalen) spiesen

BEREIDING

Wentel de stukken vis door de Chermoula kruidenmix en rijg ze aan (metalen) spiesen. Verhit een flinke scheut olijfolie en bak de spiesen rondom mooi goudbruin en net gaar. Verdeel de rucola, ui, tomaat en olijven over de borden en leg er de spiesen bij. Maak de salade op smaak met olijfolie en citroensap.

CHERMOULA IS EEN KLASSIEK KRUIDENMENGSEL VOOR VIS. HET WORDT IN HEEL NOORD-AFRIKA GEBRUIKT, NIET ALLEEN VOOR VISSPIESJES MAAR OOK OM VISFILETS OF HELE VISSSEN MEE TE KRUIDEN OF OM SARDIENTJES MEE TE VULLEN.

BOBOTIE

Hoofdgerecht, voor 4 personen

Bobotie-kruidenmix (zie p. 12)

INGREDIËNTEN

500 gram rundergehakt
1 appel, in kleine blokjes
10 gedroogde abrikozen, in stukjes
40 gram geschaafde amandelen
40 gram rozijnen
1 eetlepel bobotie-kruidenmix
2 sneetjes witbrood, zonder korst
190 ml melk
3 eieren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Kneed het gehakt met de appel, abrikozen, amandelen, rozijnen en kruidenmix. Week de sneetjes brood in 40 ml melk, knijp ze uit en kneed ze door het gehakt. Druk het gehakt in een ovenschaal en strijk de bovenkant zo glad mogelijk. Klop de eieren met de resterende 150 ml melk los en schenk dit over het gehakt. Bak de bobotie 30 minuten in de oven tot de bovenkant mooi goudbruin is en het ei gestold.

BOBOTIE, HET NATIONALE GERECHT VAN ZUID-AFRIKA, IS WAARSCHIJNLIJK ONTSTAAN DOOR DE INVLOED VAN DE NEDERLANDSE KOLONISTEN. UIT ONDER MEER MALEISIË HAALDEN ZE SPECERIJEN EN BEREIDINGSWIJZEN VOOR KERRIES (CURRY'S), DIE MET TOEVOEGING VAN LOKALE INGREDIËNTEN EEN HEEL NIEUW GERECHT OPLEVERDEN. DE COMBINATIE VAN VLEES MET SPECERIJEN EN (GEDROOGDE) VRUCHTEN IS HEEL SPECIAAL. HET GERECHT IS OVER DE HELE WERELD BEKEND GEWORDEN.





VEGETARISCHE BAMI MET GEBAKKEN EI

Hoofdgerecht, voor 4 personen

Saté-marinademix, Bamikruiden (zie p. 12)

INGREDIËNTEN

½ eetlepel saté-marinademix
4½ eetlepel olie
300 gram tofu, in blokjes gesneden
300 gram eiermie
400 gram gesneden bamigroenten
2 eetlepels bamikruiden
100 gram ongezouten pinda's
4 eieren

BEREIDING

Meng de marinademix met 2½ eetlepel olie en marineer hierin de tofustukjes, liefst minimaal 1 uur.

Kook de eiermie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel de mie af onder de koude kraan en laat hem goed uitlekken.

Verhit 1 eetlepel olie en bak hierin de tofu rondom goudbruin. Voeg de groenten toe en roerbak deze 4 tot 5 minuten mee. Voeg de bamikruiden en eiermie toe en roerbak het geheel nog enkele minuten.

Verhit intussen de resterende eetlepel olie in een koekenpan en bak hierin de eieren. Bestrooi de bami met de pinda's en serveer met een gebakken ei.

MOSTERD

1 volle pot

INGREDIËNTEN

120 gram geel mosterdzaad

30 gram bruin mosterdzaad

150 ml water

250 ml witte-wijnazijn (of appelazijn)

30 gram rietsuiker

½ theelepel gemalen kurkuma

½ theelepel gemalen zwarte peper

½ theelepel gemalen piment

extra nodig: glazen jam- of weckpot

BEREIDING

Week het mosterdzaad in het water met de azijn en suiker. Laat het 12 tot 18 uur staan. Voeg dan de kurkuma, peper en piment toe en pureer het mengsel in een blender op de hoogste stand in ongeveer 8 minuten tot een gladde mosterd. Wrijf de mosterd door een zeef om de schilletjes te verwijderen. Voeg eventueel wat water of azijn toe als de mosterd te dik is. Voeg desgewenst extra smaakmakers toe (zie hieronder) of meng voor grove mosterd wat geweekte mosterdzaadjes door de gladde mosterd. Doe de mosterd in de pot en laat hem minimaal 5 dagen rijpen in de koelkast.

Met dit basisrecept is het eenvoudig variëren. Vervang voor een geparfumeerde dragonmosterd de witte-wijnazijn door dragonazijn en meng 1 eetlepel van de dragon uit de fles fijngehakt door de basismosterd. Lekker bij vis en gevogelte. Honingmosterd krijg je door 4 eetlepels honing door de basismosterd te mengen. Door het zoet van de honing smaakt de mosterd wat milder, lekker in bijvoorbeeld saladedressings. Voor rozemarijnmosterd meng je 1 theelepel gemalen rozemarijn door de basismosterd. Onovertroffen bij lamsvlees van de grill.





ENGELS KERRIEPOEDER

Kruidenmengsel

INGREDIËNTEN

3 delen gemalen komijnzaad
10 delen gemalen kurkuma
5 delen gemalen korianderzaad
2 delen gemalen fenegriek
1 deel gemalen mosterdzaad
1 deel gemalen kardemom
1 deel gemalen cayennepeper
3 delen gemalen witte peper
2 delen gemberpoeder
2 delen gemalen piment
1 deel gemalen foelie
1 deel gemalen karwijzaad.

BEREIDING

Zelf Engels kerrievoeder maken is extra lekker. Meng daarvoor alle ingrediënten door elkaar.

DE BEROEMDSTE SPECERIJENMIX TER WERELD, KERRIEPOEDER (ENGELS: CURRY POWDER) IS GEBASEERD OP DE SPECERIJENMENGSELS UIT HET ZUIDEN VAN AZIË. SINDE DE KOLONIALE TIJD ZIJN INDIASE CURRY'S GELIEFD IN ENGELAND. HET ENGELSE KERRIEPOEDER DAT TEGENWOORDIG HET MEEST IN ENGELAND WORDT GEBRUIKT, KOMT ALS ZODANIG NIET IN INDIA VOOR, HOEWEL HET WAT LIJKT OP GARAM MASALA. HETZELFDE GELDT VOOR ONZE CURRY(SAUS) VOOR OP DE HAMBURGER: DE SPECERIJENMIX DIE SMAAK GEEFT AAN DEZE SAUS IS LOSJES GEBASEERD OP AZIATISCHE KERRIE-INGREDIËNTEN.

KRUIDEN- EN SPECERIJENMIXEN

BIJ DE GERECHTEN

Voor de 'delen' die in de recepten gegeven worden, kun je bijvoorbeeld een theelepel gebruiken (1 deel is dan 1 theelepel).
Bewaar de mixen koel, droog en donker in een goed afgesloten pot.

BAMIKRUIDEN

4 delen Engels kerriepoeder
(zie recept op p. 11)
2 delen gemberpoeder
2 delen paprikapoeder
2 delen gemalen witte peper
1 deel gedroogd selderijblad (liefst hele blaadjes)
1 deel gedroogd mosterdzaad
1 deel gedroogde bieslookstukjes
1 deel koriander gemalen
½ deel gedroogd cayennepeper
1 deel chilivlokken (pul biber)

SATÉ MARINADEMIX

3 delen paprikapoeder
1 deel gemalen knoflook
½ deel gemalen korianderzaad
3 delen bruine basterdsuiker
1 deel gemalen cayennepeper
2 delen Engels kerriepoeder
(zie recept op p. 11)
½ deel gemalen komijnzaad
1 deel chilivlokken (pul biber)
1 deel gemalen gember

BOBOTIE KRUIDENMIX

2 delen gemalen koriander
4 delen Engels kerriepoeder
(zie recept op p. 11)
1 deel gemalen kurkuma
2 delen paprikapoeder
1 deel gemalen kaneel
½ deel gemalen kruidnagel
3 delen gemalen witte peper
1 deel gemalen knoflook
½ deel gemalen gember

KIP SPECIAAL-MIX

10 delen paprikapoeder
1 deel gemberpoeder
1 deel gemalen cayennepeper
1 deel gemalen nootmuskaat
1 deel gemalen piment
1 deel gemalen komijnzaad
½ deel gemalen kruidnagel
1 deel gemalen knoflook
1 deel gemalen kurkuma
½ deel gemalen korianderzaad
½ deel gemalen foelie
1 deel grof gemalen zwarte peper
1 deel gemalen witte peper

TUINKRUIDENMIX

6 delen gemalen witte peper
2 delen uienpoeder
½ deel gemberpoeder
2 delen gedroogd basilicum
1 deel gedroogde tijm
1 deel gedroogde rozemarijn
1 deel gedroogde oregano
½ deel gemalen laurier
1 deel gedroogde majoraan
1 deel gemalen kurkuma
½ deel gemalen selderijzaad
3 delen gedroogde peterselie
2 delen gemalen knoflook

TIP: DEZE KRUIDENMIX IS OOK TE GEBRUIKEN
VOOR KRUIDENBOTER, LAMSVLEES, KIPFILET
EN GEGRILDE OF GEBAKKEN GROENTEN.

CHERMOULA KRUIDENMIX

2 delen gedroogde uienstukjes
1 deel gedroogde knoflookstukjes
1 deel gemalen korianderzaad
1 deel gedroogde munt
1 deel gemalen kurkuma
½ deel citroenzuur
2 delen gemalen zwarte peper
3 delen gemalen komijnzaad
3 delen paprikapoeder

TOSCAANSE KRUIDENMIX

2 delen gedroogde oregano
1 deel gedroogde tijm
1 deel gedroogde majoraan
1 deel gedroogde rozemarijn
1 deel gemalen korianderzaad
2 delen gedroogd basilicum
3 delen gemalen witte peper
½ deel gemalen kurkuma
1 deel paprikapoeder
3 delen gedroogde peterselie
½ deel gemalen laurier

TIP: DEZE KRUIDENMIX KAN OOK
GEBRUIKT WORDEN VOOR
PASTAGERECHTEN EN VOOR HET
KRUIDEN VAN VLEES EN VIS.

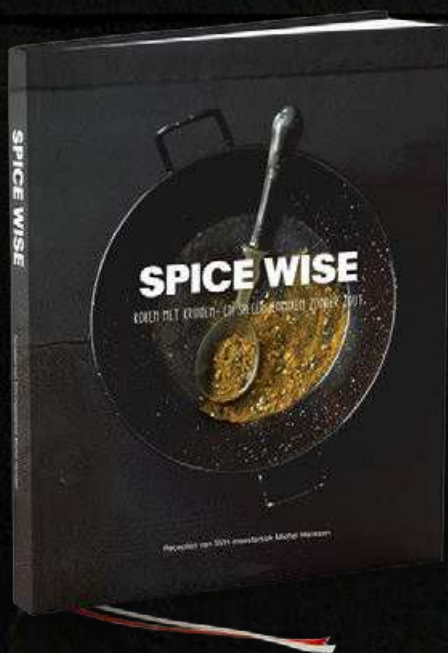


SPICEWISE: PUUR NATUUR EN BARSTENSVOL SMAAK

Sensationeel koken is vooral 'op smaak maken'. En dat zout daarbij allesbehalve onmisbaar is, bewijzen de recepten in dit boek. Stap voor stap leert je zelf de lekkerste kruiden- en specerijenmengsels maken en gebruiken. Van de spannende Maleisische currykruiden en chermoula uit Marrakech, tot de traditionele gehaktkruiden uit oma's keuken. Met de juiste mix van kruiden en specerijen kun je toveren: je kunt smaken versterken, verfrissen of juist contrast aanbrengen. Zo verandert een alledaags gerecht in iets waar je vrienden over vertelt.

Met meer dan 70 kruidenmixen en sauzen, tientallen gerechten en honderden tips en variaties is dit niet alleen een kookboek, maar ook een praktisch werkboek. De toegankelijke, herkenbare recepten van SVH Meesterkok Michel Hanssen en prachtige fotografie van Bart Nijs zijn een eindeloze bron van inspiratie. Voor iedereen die bewuster met zout wil omgaan, en voor iedereen die houdt van verrassende, pure smaken.

HET ORIGINELE BOEK SPICEWISE GAAT OVER GENIETEN EN SPELEN MET SMAAK, EN MET DIT BOEK KAN IEDEREEN HET. BESTEL SPICEWISE MET EINDELOZE MOGELIJKHEDEN EN VELE ANDERE RECEPTEN OP WWW.SPICEWISE.NU OF IN DE BOEKHANDEL.





DISCLAIMER

De recepten in dit boekje zijn bedoeld om een breed publiek bewust te maken dat zoutarm koken met kruiden en specerijen net zo lekker is en bijdraagt aan het verminderen van het risico op (verdere) nierschade. Mogelijk zijn niet alle recepten geschikt voor mensen met ernstige nierschade of mensen die een specifiek dieet volgen. Voor hen is er het dieetboek 'Eten met plezier' (www.nierstichting.nl/etenmetplezier).

Ondanks dat de informatie in dit receptenboek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, aanvaardt de Nierstichting geen aansprakelijkheid voor de juistheid, betrouwbaarheid en compleetheid van de informatie in dit receptenboekje.

COLOFON

Ongezouten genieten! is een uitgave van de Nierstichting, mede mogelijk gemaakt door de medewerking van de SVH-Meesterkok Michel Hanssen en (food) fotograaf Bart Nijs.

