

Zout ... teveel of niet?

Zout... teveel of niet?

Je ziet het vaak op internet en in de media voorbij komen, we eten met z'n allen teveel.

Op zich niet zo verwonderlijk dat men dit roept, vaak is dit ook zo, vooral omdat in veel producten toch zout wordt toegevoegd als smaakmaker maar waar wij geen weet van hebben (en soms wel).

Als je wel eens bakt; of dit nu een cake is of pannenkoeken, dan voeg je een snufje toe, toch?

Dit staat tenminste altijd zo in het recept – zelf doe ik dit ook. Vergeet ik dit dan mis ik het ook. Gek eigenlijk, om in een zoet product ook zout te doen. Maar het is nu eenmaal een smaakmaker. En zo'n snufje zout is natuurlijk niet het ergste maar je krijgt vaak ongemerkt veel meer binnen uit andere producten.

Liefde voor zout

De meest bekende zijn natuurlijk de voorverpakte producten. Naast dat zout een smaakmaker is, is het ook een heel goedkoop product (net zoals suiker) en hiervan maakt de producent met liefde veel gebruik. Vooral liefde voor zijn of haar portemonnee niet uit liefde voor jouw gezondheid.

En waar zit nu het meeste zout in? Wat dacht je van de bussen of zakjes kruidenmixen die je de supermarkt kan kopen, vaak is > 50% in het busje zout... Of de kant en klaar pizza, de

handige kant en klare pastasauzen, bewerkt vlees zoals hamburgers, worst, pakken of zakken soep.

Gewenning

Als je zelf kookt zonder pakjes en zakjes dan valt de hoeveelheid best wel mee. Je hebt tenslotte zelf de controle! En daar zit de crux, bedenk zo af en toe eens hoeveel je eigenlijk in je eten doet als je kookt...

In mijn recepten staat vaak de hoeveelheid zout aangegeven, maar krijg regelmatig de vraag... goh Clau ik heb er meer zout bij gedaan want vond t te flauw... Ja dat kan... Ik heb in de loop der jaren mezelf aangeleerd minder te gebruiken. Dit gaat niet van de een op andere dag maar zolang je er bewust mee bezig bent, dan gaat t jou ook vast lukken!

Heel veel succes en bedenk dat je t voor t beste doel ter wereld doet, nl. voor jou en je eigen lichaam.

Wil je checken of je teveel zout gebruikt, lees dan eens de tips en de quiz op [deze](#) site van de Nierstichting.

Ook de kruidenwijzer die je kan downloaden is zeker een aanrader!

(#nospon) (foto:pixabay)