rz tienen
regionaal ziekenhuis
heilig hart tienen vzw

Dieetafdeling
(t) 016 80 95 24
(t) 016 80 37 08

Patiëntenwijzer: Gezonde zoutarme voeding

1. Gezonde voeding
2. Vetten in de voeding
3. Zout in de voeding
4. Welke voedingsproducten kiezen, welke beperken? Richtlijnen per voedingsgroep
5. Voorbeeld van een evenwichtig dagschema
6. Tips voor de warme maaltijd

Gezonde voeding

Er is de laatste jaren een algemene interesse ontstaan voor gezonde voeding en een gezonde levenswijze. Elk magazine heeft wel een rubriek over voeding, waarin vaak 'fantastische' diëten worden aangeprezen die de gezondheid zouden bevorderen, het gewicht zouden doen dalen of zelfs uw humeur positief zouden beïnvloeden. Vaak spreken deze diëten elkaar tegen en worden er, in het slechtste geval, verkeerde voedingsgewoontes aangeleerd.

Deze brochure biedt u richtlijnen voor een algemene gezonde voeding. Geen 'crashdieet', geen 'trendy' voedingsadvies, wel een grondig overzicht van wat een dagelijkse gezonde voeding inhoudt. Deze bundel mag gerust uw kompas worden om u een weg te banen door alle (tegenstrijdige) informatie. Als u deze richtlijnen volgt, bent u zeker dat u op het juiste pad zit.

Vetten in de voeding

Vetten zijn de reservebrandstoffen van het lichaam. Tussen de maaltijden (wanneer er geen rechtstreekse toevoer is van energie uit de voeding) of tijdens inspanningen van langer dan een half uur wordt de vetvoorraad van het lichaam aangesproken als energiebron. Daarnaast worden vetten ook gebruikt om de lichaamscellen op te bouwen. Vetten vormen dus een belangrijk onderdeel van de voeding. Ze zijn onmisbaar voor het lichaam. Toch is er veel te doen rond vet in de voeding. Er zijn twee punten van belang.

- **Hoeveelheid vet in de voeding**
  Voedingsmiddelen bevatten soms meer vet dan op het eerste gezicht lijkt.
  - Volle melk, choco- of speculaaspasta, kaas, charcuterie, roomijs, borrelnootjes, cake, koeken … Hoewel het vet niet meteen zichtbaar is, is het in belangrijke mate aanwezig in elk van deze voedingsmiddelen.
  - Wanneer we te veel vet innemen via de voeding, kan het lichaam dit vetoverschot niet verbranden. Het wordt opgeslagen in het lichaam, met een stijging van het gewicht als gevolg. Dagelijks vet eten vergroot dus de kans op overgewicht.
- **Soort vet in de voeding**
  Er bestaan twee grote groepen vetten: de verzadigde vetten en de onverzadigde vetten.
  - De verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct of een beroerte) toe. Verzadigd vet komt veel voor in boter, volvette kaas, volle zuivelproducten, vet vlees, vette vleeswaren, koekjes, chocolade, gebak en snacks.
  - De onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten af. Onverzadigd vet komt veel voor in bijna alle soorten olie, vloeibare bak- en braadmargarines, minarine, noten en vette vis.

Zout in de voeding

Het lichaam heeft zout nodig voor een aantal belangrijke functies. Zout zorgt ervoor dat het vochtgehalte in het lichaam op peil blijft, dat zenuwprikkels correct worden doorgegeven en dat de spieren goed kunnen werken. Een te hoge inname van zout via de voeding brengt deze mechanismes in de war. Een gekend probleem is bv. een stijging van de bloeddruk.

Ons lichaam kan perfect functioneren met 5 à 6 gram zout per dag. Ons gemiddeld voedingspatroon brengt echter ongeveer 10 gram zout aan per dag aan. Vanwaar dan dat teveel aan zout?

- **Bronnen van zout in de dagelijkse voeding**
  - 3% uit drinkwater
  - 17% uit zout dat van nature aanwezig is in voedingsmiddelen
  - 30% uit zout dat extra toegevoegd wordt aan de maaltijd
  - 50% uit zout dat in industrieel bereide voedingsmiddelen wordt gebruikt, bv. vleeswaren, gerookt vlees, gerookte vis, kant-en-klare maaltijden, blikgroenten, chips, sauzen, bereide diepvriesgroenten, borrelnootjes, bouillonblokjes, kaas, brood …)
- **Zout beperken in de dagelijkse voeding**
  - Eén belangrijke zoutbron kan al uitgeschakeld worden, namelijk het zout dat u extra toevoegt aan uw maaltijd. Zout wordt vaak automatisch gebruikt om een warme maaltijd te kruiden. Maak er een gewoonte van om het zoutvat in de kast te laten staan bij het koken. Na een week of twee zijn uw smaakpapillen volledig aangepast aan de nieuwe smaak.
  - Om de hoeveelheid zout uit industrieel bereide voedingsmiddelen te beperken, hebben we gekozen voor het gebruik van zoutarm brood. Dit brood vindt u bij de bakker en in de meeste supermarkten in de dieetafdeling terug. Het is dan niet nodig om bv. zoutarme vleeswaren en zoutarme kaas te bestellen bij een speciale winkel of firma.
- **Natrium of zout?**
  - Zout is opgebouwd uit twee elementen: natrium en chloride. Het is het eerste element, natrium, dat een invloed heeft op de bloeddruk. Het is daarom vaak dit element dat wordt aangeduid op het etiket van voedingsmiddelen. Natrium is afgekort "Na".
  - Natrium is dus een onderdeel van zout. Het natriumgehalte op het etiket van een voedingsmiddel is dus niet gelijk aan het zoutgehalte. Om het zoutgehalte te kennen, moet u het gewicht van natrium vermenigvuldigen met 2,5. Voorbeeld: 1 g natrium (Na) = 2,5 g zout.

Welke voedingsproducten kiezen, welke beperken?

Op de volgende pagina's vindt u per voedingsgroep een algemeen overzicht van producten die de voorkeur hebben en producten die u het best beperkt in een gezonde voeding.

- **Voorkeur**
  - Dit zijn producten die dagelijks op het menu mogen staan.
  - We geven voldoende varianten om dagelijks af te wisselen. Wees creatief in uw menukeuze en probeer af en toe nieuwe dingen uit.
- **Beperken**
  - Dit zijn producten die veel verzadigde vetten, zout of suiker bevatten ofwel én veel verzadigde vetten én veel vet of suiker.
  - Beperk het gebruik van deze producten tot 1 of 2 keer per week.

DRANKEN	
Ons lichaam heeft dagelijks 1,5 liter vocht nodig bij gewone activiteit. Water heeft de absolute voorkeur. Maak er dus een gewoonte van om doorheen de dag en bij de maaltijd voldoende te drinken.	
Voorkeur - Water, tot 10 mg natrium (Na) per liter - Thee of koffie - Magere en zoutarme groentesoep (bereid met vetarme en zoutarme bouillon) <u>Tip</u>: Ontvet zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet er af te scheppen. Voeg er geen extra zout bij.	**Beperken** - Zoethoutthee - Vruchtensappen - Frisdranken - Energie- of sportdranken - Roomsoep, veloutésoep - Soep op basis van vette bouillon - Kant-en-klare soepen: blik, pakjes, diepvries

AARDAPPELEN EN GRAANPRODUCTEN	
Deze voedingsgroep vormt de belangrijkste energiebron voor het lichaam en is onmisbaar in een gezonde voeding. Gouden regel bij de graanproducten is kiezen voor volkoren varianten. Deze bevatten immers vezels die nodig zijn voor een voldaan gevoel na de maaltijd en een vlotte stoelgang.	
Voorkeur - Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid zonder zout - Puree met magere/halfvolle melk en wat vetstof - Rijst (volle of zilvervliesrijst) - Deegwaren (volkoren) - Couscous, voorgekookte tarwe, gerst - Griesmeel, tapioca, maïzena, tarwebloem, aardappelbloem, sojabloem, roggebloem, zelfrijzende bloem - Zoutarm brood - Zoutarme beschuiten - Zelfgemaakt brood met toegestane vetstof en water of magere melk, en vervangzout zonder natrium (bv. Co-Salt) - Zoutarme pistolet, stokbrood, piccolo - Peperkoek - Havervlokken - Ongesuikerde muesli - Ontbijtgranen met minder dan 0,5g zout	**Beperken** - Kant-en-klare aardappelbereidingen - Gratin Dauphinois - Gebakken aardappelen, frieten, kroketten (max. 1 keer per week) - Kant-en-klare bereidingen met rijst of deegwaren - Melkbrood, fantasiebrood (brioche, krentenbrood, suikerbrood) - Sandwich, chocoladebroodje, croissant, boterkoek ... - Gesuikerde ontbijtgranen (type Frosties, Smacks, Choco Krispies, Honey Pops …) - Gesuikerde muesli

GROENTEN	
Groenten leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (in totaal 300 gram) te eten, zowel gekookte of gestoomde groenten als rauwkost: bv. bij de boterham een portie rauwkost (sla, tomaten, komkommer, wortel, radijs …), bij de warme maaltijd een ruime portie gekookte of gestoomde groenten. Varieer zoveel mogelijk tussen de verschillende soorten groenten. Verras uzelf regelmatig met een nieuw recept.	
Voorkeur - Alle soorten <u>niet</u>-bereide groenten: vers, diepvries en blik (zonder zout)	**Beperken** - Alle industrieel bereide groenten: vers, diepvries of blik - Groentesap

FRUIT

Net zoals groenten levert fruit vezels, vocht, vitamines en mineralen. Fruit onderscheidt zich echter van groenten door de aanwezigheid van suiker. Deze groep levert dus ook energie en is daardoor, in combinatie met een melk- en/of graanproduct, het ideale tussendoortje. Twee tot drie stukken fruit per dag is de richtlijn. Ook hier is het belangrijk om zoveel mogelijk te variëren.

Voorkeur

- Alle soorten fruit: vers, diepvries, in blik op eigen sap

Beperken

- Gedroogd en gekonfijt fruit
- Fruit in blik in siroop
- Olijven

VLEES

Vlees bevat vaak veel verzadigde vetten. Beperk daarom uw vleesverbruik tot vier maal per week en niet meer dan 100 g per dag. Aanbevolen bereidingswijze voor vlees: gegrild, gekookt, bereid in de microgolf, of gebakken met een toegelaten vetstof

Voorkeur

Mager tot gemiddeld vet vlees

- Rund: biefstuk, entrecote, filet pure, rosbief, américain natuur, schenkel zonder merg, braadworst, blinde vink, gehakt
- Kalf: oester, gebraad, lapjes, schenkel, gehakt, kotelet
- Varken: haasje, mignonet, filetkotelet, filetgebraad
- Lam: oester, filet, bout
- Paard: alle soorten
- Wild en gevogelte: kip, kalkoen, fazant, duif, struisvogel, haas, wild konijn, everzwijn, puur gevogeltegehakt, everzwijn. Steeds vel en vet verwijderen

Magere vleeswaren

- Kalkoenham, kippenham, gekookte ham, rosbief, paardenfilet

Beperken

Vet vlees

- Schapenvlees
- Alle soorten gemengd gehakt
- Orgaanvlees: hersenen, lever, nieren, zwezerik
- Gepaneerd en/of voorgebakken vlees
- Varken: gehakt, spek, ribbetjes, braadworst, spiering
- Lam: gehakt, kotelet, schouder, rollade
- Wild en gevogelte: eend, gans, tam konijn

Gemiddeld vet, vette en zoute vleeswaren

- Bereide américain, spek, worst, pens, salami, paté, vleesbrood, gehaktbrood, vleesconserven, kipkap, kop, gekookte ossentong, vleessalades, spek, gerookte vleeswaren

VIS

Vis is rijk aan onverzadigde vetzuren. Vervang daarom 2 à 3 maal per week vlees door vis. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten en visconserven. Schaal- en schelpdieren bevatten veel cholesterol, maar deze zou minder worden opgenomen door het lichaam en dus niet schadelijk zijn voor de bloedvaten. Aanbevolen bereidingswijze voor vis: gegrild, gepocheerd, bereid in de oven of de microgolf, in papillot of bereid met een toegelaten vetstof.

Voorkeur

- Magere vissoorten: schol, kabeljauw, schelvis, wijting, tong, rog, tarbot, koolvis, tonijn, grijze garnaal, krab, oester, rivierkreeft, rivierbaars, pladijs, zeekreeft, Sint-Jacobsschelp, gamba, scampi …
- Halfvette vis: heilbot, forel, sardienen, victoriabaars, karper, mosselen …
- Vette vissoorten: zalm, sprot, haring, bokking, makreel, maatje, rivierpaling …
- Visconserven (in eigen nat)

Beperken

- Gepaneerde en gefrituurde vissoorten
- Kant-en-klare visbereidingen en vissalades

VERVANGPRODUCTEN VOOR VLEES EN VIS

Ook eieren, peulvruchten, noten, zaden en plantaardige producten zoals tofu of seitan kunnen vlees en vis volwaardig vervangen. Ontdek de kok in uzelf en verras uw tafelgenoten.

Opmerking: Net zoals peulvruchten zijn noten en zaden rijk aan eiwitten. Het verschil is echter dat noten en zaden zeer vet zijn. Ze mogen niet in dezelfde hoeveelheid worden gegeten, maar kunnen dienst doen als hartig tussendoortje of garnering bij een salade. Variëren is ook hier de boodschap.

Voorkeur	**Beperken**
- Niet-bereide vleesvervangers: tofu, Quorn, seitan, tempeh … - Niet-bereide peulvruchten: soja, gedroogde bonen, linzen, erwten, kikkererwten, tuinbonen, kapucijners … - 2 eieren, te beperken tot 2 maal per week - Een handvol noten natuur: hazelnoten, kastanjes, pistachenoten, walnoten, pindanoten, amandelen, pecannoot … - Zaden: zonnebloempitten, pijnboompitten, sesamzaad, lijnzaad, maanzaad, mosterdzaad, kiemzaad …	- Gepaneerde en/of voorgebakken vleesvervangers - Bereide peulvruchten - Kokosnoot - Gezouten noten

MELK, MELKPRODUCTEN, SOJAZUIVEL

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van calcium en eiwitten, en zijn dus onmisbaar in een evenwichtige voeding. Ze bevatten meestal echter ook veel vet. Kies daarom vooral voor de magere en halfvolle soorten en gebruik regelmatig sojaproducten.

Opmerking: Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid met een cijfer en een plusteken (bv. 20+). Dit betekent dat het percentage vet aangeduid wordt per 100 g droge stof en niet per 100 g kaas! Om het benaderende vetgehalte van een vaste kaas per 100 g te kennen, deel je het cijfer voor het plusteken door 2. Kies magere kazen (20+ tot 30+ kazen) en beperk het gebruik ervan tot 50 g per dag.(i.p.v. vleesbeleg). Contoleer steeds het vetgehalte op de verpakking.

Voorkeur	**Beperken**
- Afgeroomde melk (magere) - Halfvolle melk - Karnemelk - Sojamelk (verrijkt met calcium) - Mager melkpoeder - Magere koffiemelk - Paardenmelk - Chocolademelk van halfvolle of magere melk	- Volle melk - Gecondenseerde melk - Koffieroom - Geitenmelk - Volle chocolademelk
- Magere of halfvolle yoghurt met of zonder fruit - Sojayoghurt - Zelfbereide pudding of pap met halfvolle of magere melk - Sojapudding	- Volle yoghurt - Melkbereidingen op basis van volle melk - Flan
- Roomvervanger op basis van soja - Light room - Bechamelsaus met toegelaten melk en vetstof	- Kant-en-klare bechamelsaus - Maïzenaroux
- Magere of halfvolle platte kaas met of zonder fruit - Cottage kaas	- Volle platte kaas met of zonder fruit

Tot 50 g per dag: - Magere smeerkaas, smeltkaas, verse kaas, kruidenkaas - Magere harde en zachte kazen - Kaas met plantaardige vetten (bv. op basis van tofu)	- Vette kaassoorten (vanaf 30+)
VETSTOFFEN EN OLIËN	
Vetten zijn de reservebrandstoffen van het lichaam en zijn noodzakelijk in de voeding. Vetten volledig uit de voeding schrappen is dus geen goed idee. Richtlijn: - een mespunt minarine per boterham - een halve eetlepel vetstof per persoon voor het bereiden van de warme maaltijd	
Voorkeur - Minarine en bak- en braadmargarine - De meeste plantaardige oliën: olijfolie, arachideolie, raapzaadolie, maïsolie, sojaolie, zonnebloemolie, notenolie, druivenpitolie, saffloerolie, sesamolie - Plantaardige frituurolie	**Beperken** - Dierlijke vetten: volle boter, halfvolle boter, reuzel, rundvet - Plantaardig: kokosvet, kokosolie, palmpitolie - Vast frituurvet
SPECERIJEN, SMAAKSTOFFEN EN SAUZEN	
Voorkeur - Natriumarme vervangzouten (bv. Cosalt) - Vetarme en zoutarme bouillonblokjes - Alle verse en gedroogde kruiden - Zoutloze kruidenmengsels - Zelfbereide vinaigrette, dressing, slasaus met toegelaten olie - Vetarme kant-en-klare dressing, slasaus, mayonaise - Ketchup, mosterd, sambal (met mate)	**Beperken** - Keukenzout, zeezout, selderijzout - Natriumhoudende vervangzouten - Kruidenmengelingen met zout (bv. kipkruiden, spaghettikruiden, stoofvleeskruiden ...) - Strooiaroma's - Gewone slasaus, gewone mayonaise - Sojasaus
RESTGROEP	
Onder deze categorie vallen alle voedingsmiddelen die weinig of geen essentiële voedingsstoffen aanbrengen. De producten bevatten vaak veel suiker en vet en zijn daarom heel energierijk. Voor de meeste mensen is het zeer moeilijk om ze volledig te schrappen. Probeer het gebruik wel te beperken. In deze groep maken we ook onderscheid tussen gezondere (voorkeur) en minder gezonde producten.	
Voorkeur - Witte en bruine suiker - Kunstmatige zoetmiddelen - Confituur, gelei, honing, marmelade, siroop - Chocoladepasta met goede vetzuren - Fondant chocolade zonder vulling: maximaal 1 keer per week - Snoepgoed zoals drop, gommetjes, pepermunt, zuurtje, kauwgom - Milkshake bereid met halfvolle/magere melk en vetarm ijs - Vetarm ijs, yoghurtijs - Fruitsorbet, waterijs - Zelfbereid gebak en koek met goede vetten - Koekjes met goede vetzuren - Eiwitschuimpjes (meringue)	**Beperken** - Chocolade, chocoladekorrels, chocoladepasta - Nougat, marsepein - Chips en aanverwanten - Roomijs - Koek en gebak bereid met 'slechte' vetten (zie hierboven), banketbakkersroom, boterroom of chocolade - Koffiekoeken

Voorbeeld van een evenwichtig dagschema

- **Ontbijt**
  - Granen: zoutloos bruin brood, volgranen beschuiten, muesli of cornflakes
  - Beleg: minarine en zoet broodbeleg zoals confituur, honing, siroop, peperkoek, vruchtenmoes (kriek, appel, pruim, rabarber, peer …) of een stuk vers fruit magere platte kaas
  - Drank: koffie of thee met eventueel afgeroomde melk en suiker of water 1 glas magere melk, magere yoghurt of karnemelk
- **Voormiddag** 1 stuk fruit en/of magere yoghurt
- **Middag**
  - Soep: zoutarme magere groentesoep
  - Aardappelen: & granen aardappelen gekookt, gestoomd of puree, deegwaren of rijst (liefst volgranen)
  - Groenten: alle soorten (rauw, gekookt of gestoofd)
  - Vlees / vis: 2 à 3 × per week vis magere vleessoorten
  - Bereidingsvet: olijfolie of een bakmargarine
  - Drank: water
- **Tussendoor** mager melkproduct en/of graanproduct en/of stuk vers fruit indien honger
- **Avond**
  - Brood, smeervet: zie ontbijt
  - Beleg: een portie rauwkost met magere smeerkaas, magere kruidenkaas, magere harde kaas of mager zelfbereid vlees of vleessla (rosbief, gebraad, kipsla,…) of magere charcuterie (filet américain, kalkoenham, kippenham,…) of zelfbereide vissla of visconserven zonder olie
  - Saus: vetarme dressing, vetarme slasaus of vetarme mayonaise
  - Drank: koffie of thee met eventueel afgeroomde melk en suiker, of water

Tips voor het bereiden van de warme maaltijd

- **Soep**

  Ingrediënten: verse of diepvriesgroenten, bindmiddel: aardappelen, rijst, vermicelli of bloem.

  Bereid zelf een bouillon van soepvlees met gedroogde kruiden (tijm, laurier, provencaalse kruiden, basilicum ...), peper, ui en eventueel look. Laat de bouillon afkoelen en schep het vet eraf. Bereid de soep volgens het gewone recept maar zonder toevoeging van zout, bouillonblokjes of aroma.

  Kruidentips
  - Maggikruid, paprikapoeder, postelein, waterkers, bieslook, kervel, rozemarijn, marjolein, ui, peper, kerriepoeder
  - Basilicum is lekker in tomatensoep
  - Koriander in erwtensoep
  - Nootmuskaat en saffraan in kippensoep
  - Bonenkruid in erwten- en bonensoep

- **Aardappelen**

  Maak aardappelen smaakvoller door:
  - ze in de schil te koken,
  - peterselie toe te voegen na het koken,
  - gestoofde ui te mengen onder de gekookte aardappelen,
  - aardappelen te koken in de microgolf samen met wat prei of ui (dakpansgewijs aardappelen en groenten).

Kruidentips

- Aardappelen koken in zoutarme bouillon of in water met laurier, ui, kruidnagel of foelie.
- Aardappel in de schil: magere verse kaas met kruiden zoals peterselie, kervel, ui, bieslook, dille, citroenmelisse
- Puree: fijngehakte peterselie, gestoofde ui, nootmuskaat, paprikapoeder, peper, marjolein, munt, bieslook
- Rijst en deegwaren: komijn, kerrie, oregano, saffraan, paprikapoeder, provencaalse kruiden

- **Rijst en deegwaren**

  Verrijk de smaak door:
  - tijdens het koken paprika- of kerriepoeder toe te voegen, of na het koken gestoofde ui
  - zilvervliesrijst of volkorendeegwaren te gebruiken.

  Probeer verschillende soorten deegwaren uit, bv. met spinazie, tomaat, basilicum, inktvis ...

- **Groenten**

  Behoud de natuurlijke smaak door:
  - de groenten niet te lang te laten koken,
  - geregeld rauwe groenten te gebruiken,
  - gebruik te maken van een stoomkoker, hogedrukkookpan of microgolfoven.

  Vervang groenten eens door fruit, bv. bij gebraad, wild of gevogelte.

  Kruidentips

  Zonder zout gekookte groenten zijn het lekkerst wanneer ze in weinig water en niet langer dan nodig gekookt worden. Groenten stomen is het beste voor de smaak.
  - Voor alle groenten: peper en muskaatnoot
  - Asperges: peterselie, citroen
  - Aubergines, basilicum, marjolein
  - Augurken: bonenkruid, citroen, azijn, sjalot
  - Bloemkool: bieslook, peterselie
  - Bonen: bonenkruid, dille, sjalot
  - Champignons: citroen
  - Doperwten: munt, peterselie
  - Komkommer: citroen, azijn, sjalot
  - Prei: tijm
  - Knolselder: zoutarme mosterd
  - Rode kool: tijm, kaneel, laurier, jeneverbessen (appelen en suiker), kruidnagel, azijn, Luikse siroop
  - Savooikool: zoutarme mosterd
  - Sla: bieslook, knoflook, dille, kervel, marjolein, postelein, citroen, azijn, peterselie
  - Spinazie: laurier, marjolein
  - Spruitjes: munt
  - Tomaten: peterselie, basilicum, bieslook, dille, oregano, dragon, marjolein, sjalot
  - Witloof: citroenmelisse
  - Wortelen: citroenmelisse (bij geraspte wortelen), tijm, laurier, kruidnagel, sjalot
  - Zuurkool: jeneverbessen

- **Groentesauzen**

  Maak een witte saus op basis van melk en/of kookvocht van de groenten, gekruid met peper en muskaatnoot. Breng de saus eventueel verder op smaak met dragon, dille, peterselie, bieslook, stukjes verse tomaat of zoutarme kaas.

- **Vlees**

  Breng op smaak door:
  - het vlees snel bruin te bakken zodat zo weinig mogelijk sap verloren gaat,
  - de kruiden pas tegen het einde toe te voegen,
  - wat ui, knoflook, tomaat, zoutarme mosterd te gebruiken.

  Maak de jus af met kruiden en specerijen.

Kruidentips

- Lekker bij alle soorten vlees(bereidingen): peper en muskaatnoot, of een mengeling van 1/3 paprika, 1/3 peper en 1/3 kerrie
- Kip: cayennepeper, chilipoeder, paprika, basilicum, kerrie, tijm, marjolein, dragon, rozemarijn
- Wild: tijm, laurier, ui, kruidnagel, jeneverbessen
- Kalfsvlees: ui, paprika, marjolein, rozemarijn, foelie
- Rundvlees: tijm
- Varkensvlees: marjolein, basilicum, zoutarme mosterd, paprikapoeder, gember
- Schapenvlees: rozemarijn, tijm
- Lamsvlees: salie, marjolein
- Gehakt: tijm, foelie, marjolein, muskaatnoot

- **Vis**

  Maak een bouillon met water, ui, wortel, citroen, thijm, laurier, citroenmelisse en peper of chilipoeder. Laat dit een kwartier koken en kook dan hierin de vis. Dit kookvocht kan je zeven en gebruiken als basis voor de vissaus. Andere lekkere visbereidingen zijn: grillen, roosteren, in aluminiumfolie in de oven ('papillote'), in de microgolfoven.

  Kruidentips

  - Lekker bij alle soorten vis: een mengeling van 1/3 paprika, 1/3 peper en 1/3 kerrie
  - Basilicum, dille, peper, salie, laurier, rozemarijn, citroen, citroenkruid, kruidnagel, paprika, saffraan, venkel, dragon, tijm, ui, wortel, kervel, prei, tomaat, zoutarme mosterd, selder
  - Court-bouillon: azijn, citroen, laurier, ui, wortel, peterselietakjes, selder, peperbollen

- **Sauzen**

  Kruidentips

  - Vleessaus: kervel, dille, marjolein, zoutarme mosterd, munt, muskaatnoot, paprika, peper
  - Witte saus: kurkuma voor smaak en kleur, cayenne, postelein, peper, muskaatnoot, peterselie
  - Tomatensaus: oregano, basilicum, peterselie, dille, marjolein, peper, Provençaalse kruiden, knoflook, selder, laurier
  - Oesters: gember, kerrie, cayennepeper
  - Vinaigrette voor rauwkost: 3 eetlepels olie, 1 eetlepel azijn, 1 koffielepel zoutarme mosterd, 1 fijngehakte ui, peper, peterselie, eventueel tuinkruiden (dille, kervel, bieslook, zuring, pimpernel)
  - Yoghurtsaus voor rauwkost: 1 eetlepel olie, 3 eetlepels magere natuuryoghurt, 1 eetlepel citroensap, peper en dille