



# 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 smaakvolle 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](http://www.spicewise.nu)), voor 5 smaakvolle 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 eetplezier gewenst!



Tom Oostrom  
Directeur Nierstichting

PS. Kijk voor **meer tips** en informatie op [www.nierstichting.nl/zout](http://www.nierstichting.nl/zout).



# INHOUD

<b>KIPPENBOUILLON</b>	<b>BLZ. 4</b>
<b>TOSCAANSE TOMATENSOEP MET PAPRIKA</b>	<b>BLZ. 5</b>
<b>LITTLE GEM-SALADE MET KIP, VIJGEN EN TUINKRUIDENVINAIGRETTE</b>	<b>BLZ. 6</b>
<b>VIS MARRAKECH</b>	<b>BLZ. 7</b>
<b>BOBOTIE</b>	<b>BLZ. 8</b>
<b>VEGETARISCHE BAMI MET GEBAKKEN EI</b>	<b>BLZ. 9</b>
<b>MOSTERD</b>	<b>BLZ. 10</b>
<b>ENGELS KERRIEPOEDER</b>	<b>BLZ. 11</b>
<b>KRUIDEN EN SPECERIJENMIXEN BIJ DE GERECHTEN</b>	<b>BLZ. 12</b>



# 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 afgestreven 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

*Kruidentmengsel*

## 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 SPECERIJMIX TER WERELD, KERRIEPOEDER (ENGELS: CURRY POWDER) IS GEBASEERD OP DE SPECERIJMENGSELS 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 SPECERIJMIX 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 kerrievoeder  
(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 kerrievoeder  
(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 kerrievoeder  
(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.

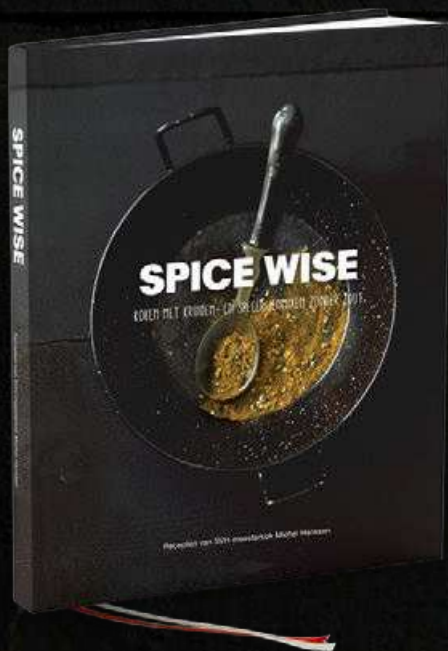


# SPICEWISE: PUUR NATUUR EN BARSTENSVOL SMAAK

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](http://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](http://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.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

The logo for Blind Elephant Experience features a grey elephant silhouette to the left of the text. The word "Blind" is in black, "Stg." is in red, and "Elephant Experience" is in black. The "E" in "Elephant" is significantly larger than the other letters.

*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

