

Zout

Een ondergewaardeerde smaakmaker

Zout over je ei, over je patat, over je popcorn, zout over je groente. Overal gooien we zout overheen om ons eten lekkerder en minder flauw van smaak te maken.



We staan er nauwelijks bij stil, maar als de bakker per ongeluk het zout in zijn deeg zou vergeten, zou je direct een stuk minder lekker eten. Het snufje, dat vaak maar zo'n klein ingrediënt uitmaakt van een recept, kan de waardering van de smaak van je gerecht compleet maken of breken.

Hoe wordt zout gemaakt?

Zout is een natuurproduct. Dat betekent dat mensen het uit de natuur kunnen halen. Maar voordat we het kunnen gebruiken in ons eten, moet er het één en ander mee gebeuren.

Zoutvelden

Landen die aan zee grenzen, kunnen zout uit zeewater halen. Dat doen ze door speciale velden verdeeld in vakken te vullen met zeewater. Ze laten het water verdampen, totdat alleen het zout overblijft.

Zoutmijnen

Sommige landen zoals Nederland halen zout uit zoutmijnen onder de grond. Ze graven wel honderden meters diep naar waar het in de bodem zit. Daar hakken ze brokken zout los en halen het omhoog.

Een andere manier is om water diep de zoutmijn in te spuiten, zodat het zout erin

oplost. Dat water pompen ze dan weer omhoog en dan moet net als bij zoutvelden de verdamping van het water ervoor zorgen dat er alleen zout overblijft.

Fabriek

Het zout gaat vervolgens naar de fabriek. Daar wordt het geschikt gemaakt voor consumptie of voor gebruik in de landbouw en de veeteelt. Dat geschikt maken houdt eigenlijk gewoon in: schoonmaken. Zorgen dat er geen vervuilingen meer door het zout heen zitten. Sommige fabrieken maken er ook strooizout van voor over bevroren en besneeuwde wegen.

Bovendien wordt er vaak jodium aan tafelszout toegevoegd. Jodium is een mineraal dat ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen groeien, maar wat slechts in heel weinig producten zit en daarom aan zout wordt toegevoegd. Zo krijgen we er toch voldoende van binnen.



Smaakmaker

We gebruiken zout al honderden jaren. Het is één van de vijf smaken die we met onze tong kunnen proeven. Naast zout proeven we zoet, zuur, bitter en umami (hartige smaken).

Zout wordt niet alleen 's avonds over het warme eten gestrooid, maar zit ook in brood, chips, kant- en klaarmaaltijden, drop, sauzen, kaas, zelfs in ijs, koek en snoep.

Kruiden en specerijen zijn duur in vergelijking met zout en je moet er meer van toevoegen voor ongeveer hetzelfde effect. Daarom stoppen fabrieken heel veel zout in het eten dat ze maken.

Waarom hebben we zout nodig?

In zout zit de stof natrium, wat ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

- Natrium houdt de vochtbalans op peil.
- Natrium helpt voedingsstoffen van de ene plek in het lichaam naar de andere plek te vervoeren.
- Natrium helpt de zenuwen signalen ontvangen, zodat ze weten wat ze moeten doen.
- Natrium helpt spieren samentrekken als het nodig is.

Te veel zout

Veel mensen krijgen meer zout binnen dan dat ze nodig hebben. Vaak door het eten van maaltijden en tussendoortjes die gemaakt zijn in fabrieken, zoals: brood, kant-en-klaarmaaltijden, sauzen, chips en zoutjes.

Te veel zout eten is slecht voor de gezondheid. Je kunt er op latere leeftijd een hoge bloeddruk door krijgen en daarvan gaan je hart, bloedvaten en nieren minder goed werken.

Tips om minder zout te eten

Wil je graag minder zout eten? Speciaal voor jou hebben we een aantal tips op een rijtje gezet.

- Kook zelf, want zo weet je wat er in je eten zit.
- Gebruik geen zakjes en pakjes. Maak sausjes lekker zelf en doe erin wat jij lekker vindt.
- Breng je eten op smaak met kruiden, knoflook en citroensap in plaats van met een bouillonblokjes.
- Groente in blik wordt in water en zout bewaard. Kook liever met verse groente of groente uit de diepvries.
- Vind je je eten flauw smaken? Voeg smaak toe met bijvoorbeeld peterselie, knoflook, citroen, bieslook, paprika-poeder of zwarte peper.
- Zin in pizza? Maak het zelf met verse tomatensaus (niet uit een pakje!), verse groente en jonge kaas.
- Lust jij een boterham met kaas? Beleg het met jonge kaas in plaats van oude kaas. Oude kaas zit veel langer in een zoutbadje en neemt daarom meer zout op.

Weetjes

1. Vroeger werd zout als betaalmiddel gebruikt. Vooral in gebieden waar weinig zout was.
2. Het woordje salaris (geld dat je krijgt voor het werk dat je doet) betekent letterlijk zoutrantsoen.
3. Romeinse soldaten kregen hun loon (gedeeltelijk) in zout uitbetaald.
4. Vroeger moesten mensen in Nederland belasting betalen over zout.