

Zoutbeperkt dieet

U heeft van de arts of diëtist het advies gekregen om de hoeveelheid zout in het eten te beperken. Dit kan noodzakelijk zijn wanneer uw lichaam onnodig vocht vasthoudt. In deze folder vindt u richtlijnen en praktische tips.



Rijnstate

Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!

Inhoud

Algemene richtlijnen	4
Broodmaaltijd	5
Brood	5
Vleeswaren	5
Kaas	6
Zoet of ander broodbeleg	6
Warme maaltijd	7
Soep	7
Vlees/gevogelte/vis/vleesvervangers	8
Jus/saus	9
Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst	9
Groente	10
Kant-en-klaarmaaltijden	10
Snacks en tussendoortjes	11
Zoet	11
Hartig	11
Dranken	12
Af te raden producten	12
Boodschappen doen	13
Aanduidingen op de verpakking	13

Uit eten	14
Soep en voorgerecht	14
Vlees, gevogelte, vis of vleesvervangers	14
Jus of saus	14
Groente	14
Aardappelen	15
Nagerechten	15
Meer informatie	15
Voedingscentrum	15
Vragen	15
Bijlagen	16
Het gebruik van kruiden en specerijen	16
Kruiden en specerijen die niet meegekookt worden	16
Kruiden en specerijen die meegekookt worden en waarvan bij het opdienen nog wat toegevoegd kan worden	18
Kruiden en specerijen die meegekookt worden	19

Ons lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. Bijvoorbeeld in het geval van:

- hartfalen (de pompfunctie van het hart is verminderd)
- levercirrose (beschadiging en/of verschrompeling van de lever)
- een verminderde nierfunctie (de nieren werken minder goed).

De gewenste aanpassingen in uw voeding hangen af van de soort en de ernst van uw klachten. De diëtist adviseert u over het gebruik van zout en zo nodig de hoeveelheid vocht.

Zout bestaat uit natrium (Na) en chloride (Cl). Natrium is het deel van het zout dat vocht vasthoudt in het lichaam. Zout komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen en wordt vaak toegevoegd bij bereiding van de maaltijd. Ook wordt door fabrikanten, bakkers en slaggers zout toegevoegd om producten meer smaak te geven. Naast een zoutbeperkt dieet kan ook een vochtbeperking worden geadviseerd. De verpleegkundige of diëtist kan hierover meer informatie geven.

Aan een zoutbeperkt dieet moet u wennen. In deze folder vindt u tips om de voeding smakelijker te maken.

Algemene richtlijnen

Gemiddeld eten we 9 á 10 gram zout per dag, terwijl het lichaam slechts 1 tot 3 gram nodig heeft. Bij een zoutbeperkt dieet is het advies om maximaal 6 gram per dag te gebruiken. Neem hierbij de volgende richtlijnen in acht:

brood	gewoon
smeersel	ongezouten halvarine, margarine en roomboter
vleeswaren	lichtgezouten of ongezouten
kaas	lichtgezouten of ongezouten
zoet beleg	gewoon
melk- en melkproducten	gewoon
warme maaltijd	kies onbewerkte producten, bereiden zonder zout
snacks en tussendoortjes	zoutarm/zonder zout/ongezouten
dranken	alle soorten met uitzondering van bronwater van het merk Appolinaris en bouillon/soep

Broodmaaltijd

Brood

Brood bevat over het algemeen vrij veel zout (0,3-0,4 gram per snee). Als u per dag meer dan vijf sneden brood eet, krijgt u al 2 tot 2,5 gram zout binnen. In dat geval is het verstandig om brood met minder zout of zoutloos brood te eten. Het is niet verstandig om brood uit uw maaltijd te schrappen, omdat brood ook veel noodzakelijke voedingsstoffen bevat.

Vleeswaren

Vermijd zoveel mogelijk sterk gezouten vleeswaren, zoals rookvlees, rauwe ham, cervelaatworst, bacon en andere gezouten speksoorten, theeworst, salami en corned beef. Vleeswaren die minder zout bevatten, zijn fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, rosbeef en tong. Gebruik niet teveel vleeswaren. Het advies van het Voedingscentrum is om geen bewerkt vlees te eten, zoals vleeswaren. U kunt wel zelf vleeswaren maken door bij de warme maaltijd wat extra vlees zonder zout te bereiden. Dit kunt u dan later gebruiken op de boterham.

Kaas

Eet geen sterk gezouten kaas. Voorbeelden hiervan zijn rookkaas, Roquefort en oude en belegen kaas. Gewone kaas (20+, 30+, 40+ en 48+) bevat gemiddeld 0,4-0,5 gram zout per plak. Met een plak kaas bedoelen we 20 gram. De meeste plakken voorgesneden kaas wegen 30 tot 35 gram, dus bevatten ook meer zout.

Er zijn verschillende soorten kaas met minder zout te koop. Deze kazen bevatten ongeveer 0,3 gram zout per plak. Voorbeelden daarvan zijn: Maaslander kaas groen-geel, rood-geel of zwart-geel, Maasdammer, milde Weilanders, IJsselkaas, Emmentaler, Gruyère, Mozzarella, Mon Chou, Hüttenkäse of 'eigen merk' kaas van bijvoorbeeld Albert Heijn. Mon Chou en Hüttenkäse kunnen op smaak worden gebracht met verse kruiden, ui, paprika of knoflook. Er is ook natriumarme kaas verkrijgbaar. Deze kaas bevat heel erg weinig zout, 0,05-0,1 gram per plak. Natriumarme kaas kan weinig smaak hebben. Probeer u daarom eens natriumarme kaas met komijn of andere kruiden. Deze maken de kaas pittiger. Ook kunt u natriumarme mosterd gebruiken.

Eet niet teveel kaas. Het Voedingscentrum beveelt dagelijks 40 gram kaas aan. Hiermee kunt u twee sneden brood beleggen.

Zoet of ander broodbeleg

- Wissel hartig beleg eens af met zoet: jam, appelstroop, honing, vruchtenhagel en suiker bevatten bijna geen zout;
- plakjes komkommer, tomaat, radijs of wat alfalfa op lichtgezouten kaas of vleeswaren;
- fruit op brood, zoals aardbeien, plakjes appel, peer, banaan of kiwi;
- zoutarme mosterd op lichtgezouten kaas of vleeswaren smeren;
- maak een omelet zonder zout met tuinkruiden of een boerenomelet zonder zout met aardappel, ui en tomaat;
- wissel gewoon brood af met geroosterd brood;
- maak een mengsel van gebakken tomaten, uit en Italiaanse kruiden en/of peper.

Warme maaltijd

Als u veel moeite heeft met het beperken van uw zoutinname, neem dan één of twee weken de tijd om uw zoutgebruik af te bouwen. Voeg tijdens deze periode elke dag een klein beetje minder zout toe aan uw eten. U zult er al vrij snel aan wennen en merken dat voedingsmiddelen van zichzelf goed smaken.

Er zijn verschillende soorten zout te koop. Niet ieder zout is geschikt. Zo bestaat er dieetzout en LoSalt. In het dieetzout is alle natrium vervangen door kalium. In het LoSalt is tweederde van het natrium vervangen door kalium. Gebruik deze producten alleen in overleg met uw arts of diëtist. Dit geldt ook voor andere smaakmakers, waarbij natrium is vervangen door kalium, zoals zoutarme strooiaroma (Aromat) en zoutarm bouillonpoeder.

Daarnaast zijn er nog verschillende andere zouten te koop, zoals knoflookzout, zeezout, Himalayazout of kruidenzout van dr. Vogel. Deze producten bevatten evenveel zout als gewoon keukenzout en zijn dus niet geschikt. Wel geschikt en vrij te gebruiken, zijn kruidenmengsels zonder zout en kaliumzout (bijvoorbeeld de zoutarme kruidenmixen van Verstegen). Meer informatie over smaakmakers kunt u vinden in de bijlage 'het gebruik van kruiden en specerijen'.

Soep

Eet geen kant-en-klare soepen uit pak, blik of pot en Cup-a-Soup. Hier zit erg veel zout in. Een kop soep bevat gemiddeld 2 tot 2,5 gram zout. Maak zelf zoutarme soep door bouillon te trekken van vlees en groenten en/of voeg een kant-en-klaar kruidenbultje toe. Gebruik verder kruiden, specerijen en groenten met een uitgesproken smaak, zoals prei, ui en selderij. Door groenten even te fruiten, krijgen ze meer smaak. Voor een tomatensoep kunt u zoutarme gezeefde tomaten gebruiken. Kies voor een soep met een uitgesproken smaak, bijvoorbeeld vissoep. Kruiden die lekker zijn in de soep zijn bijvoorbeeld basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, kervel, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij en tijm. Specerijen die lekker zijn in de soep zijn onder andere foelie, kerrie, laurier, nootmuskaat paprika en peper.

Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers

Vlees, gevogelte en vis bevatten van nature weinig zout. Zodra deze zijn bewerkt (gekruid of gemarineerd) bevatten ze meestal wel veel zout. Dat geldt bijvoorbeeld voor rookworst, hamburgers, gepaneerd vlees, saucijsjes, cordon bleu, slavinken, kant-en-klare gehaktballen, gerookte vissoorten en vis uit blik.

Gebruik niet-bewerkte vleessoorten en maak deze zelf op smaak met kruiden, specerijen of (zelfgemaakte) zoutarme kruidenmengsels.

Vleesvervangers, zoals tahoe en tempé, bevatten weinig zout en zijn geschikt voor een zoutarm dieet. Kant-en-klare vleesvervangers, zoals vegetarische groenteschijven, burgers en Quorn bevatten veel zout en kunt u beter niet nemen. Peulvruchten als bruine bonen en kapucijners uit pot of blik bevatten zout, ongeveer 0,5 gram per 100 gram. Aan gedroogde peulvruchten is geen zout toegevoegd. Gedroogde peulvruchten moeten eerst een nacht weken voordat u ze voor bereiding kunt gebruiken. U kunt ze op smaak brengen door aan het kookwater een stukje laurierblad, foelieblad, peper, bonenkruid en gedroogde chilipeper toe te voegen

Tips:

- Gebruik verschillende bereidingswijzen (bakken, grillen, stoven, magnetron).
- Leg het smaakaccent ergens anders door zoet en zuur te gebruiken (honing, suiker, azijn, speciale azijnsoorten, citroen, limoen, koriander, gember), zo mist u het zout minder.
- Marineren in olie met kruiden en/of knoflook geeft extra smaak.
- Bak een plak appel of ananas of een uitje of teentje knoflook mee.
- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap, sinaasappelsap of witte wijn en groene kruiden.
- Strooi geroosterde amandelen over de vis.
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak.
- Verpak de vis samen met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven (u kunt ook kant-en-klare soepgroenten gebruiken).

Jus/saus

Bereid vlees of vleesvervanging in ongezouten margarine, bak- en braadboter of olie. Gebruik geen juspoeders of -mixen, die bevatten veel zout. Wel kan zoutarm juspoeder worden gebruikt.

Tips:

- Maak de jus af met een scheutje sinaasappelsap, appelsap, sherry, port of wijn.
- Voeg een eetlepel gewelde rozijnen toe aan jus of saus.
- Maak een grotere hoeveelheid jus als u stoofvlees of grootvlees bereidt. Vries de overige jus in handzame porties in.
- Met aardappelmeel, bloem of ontbijtkoek kunt u de jus binden.

Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst

Aardappelpuree, gebakken aardappelen en frites, zelf bereid zonder toevoeging van zout, hebben meer smaak dan gekookte aardappelen zonder zout. Aardappelproducten zoals rösti, aardappelkroketjes en andere bewerkte aardappelgerechten bevatten veel zout. Ook voorbewerkte rijst- en pastagerechten bevatten veel zout.

Tips:

- Kook aardappelen met weinig water of in de schil. U kunt ze ook stomen. Op deze manier gaan er weinig smaakstoffen verloren.
- Kook een paar takjes lavas (maggiplant) mee met de aardappelen voor een 'zoutige' smaak.
- Aardappelpuree zonder zout kan op smaak gebracht worden met bijvoorbeeld peterselie, bieslook, dille, kummel, nootmuskaat, peper, kerrie of paprikapoeder. Ook een fijngesnipperd uitje, dunne preiringetjes en stukjes tomaat geven meer smaak.
- Ongezouten spek of ui kan mee gebakken worden met aardappelen.
- Kook rijst met laurier, tijm en peper.
- Kies een volkoren pasta en zilvervliesrijst. Deze producten bevatten niet alleen meer vezels en voedingsstoffen, maar zijn ook voller van smaak.

Groente

Verse, onbewerkte groentes bevatten van nature weinig of geen zout. Ze blijven smaakvol en rijk aan vitamines als u ze kort en in weinig water kookt of als u een stoommandje of stoompan gebruikt. Ook kunt u ze in een beetje olie roerbakken. Aan diepvriesgroenten is geen zout toegevoegd, met uitzondering van groenten als spinazie á la crème of rode kool met appeltjes.

Groente uit blik en glas en zakjes gedroogde groenten- en kruidenmixen bevatten wel veel zout en kunt u daarom beter niet gebruiken.

Tips:

- Rauwe groenten (sla, tomaat, komkommer, bleekselderij, broccoli of lof) en kort gekookte groenten (in weinig water) behouden veel smaak.
- Gebruik verschillende bereidingswijzen, zoals (roer)bakken, stomen, grillen, gratineren.
- Combineer een groente met weinig smaak eens met een groente met veel smaak, zoals bieten, boerenkool, spinazie, venkel, peultjes, bleekselderij of bloemkool.
- Worteltjes en bietjes kunnen goed op smaak worden gebracht met azijn of citroensap en suiker.
- Gebruik een beetje lichtgezouten geraspte kaas om de groenten in de oven of onder de grill een bruin korstje te geven (gratineren).
- Kiemgroenten, zoals alfalfa, taugé en tuinkers geven veel smaak aan rauwkost en visgerechten.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn bij groenten: dille, karwei, komijn, koriander, munt, lavas, peterselie en tijm.
- Specerijen als peper en nootmuskaat zijn lekker bij groenten. Kruidnagel en laurier zijn smakelijk bij rode kool.

Kant-en-klaarmaaltijden

Alle kant-en-klaarmaaltijden bevatten veel zout. Dat kan soms oplopen tot 6 gram per maaltijd. Dit geldt ook voor afhaalmaaltijden van de Chinees, toko, pizzeria of snackbar. Om altijd een kant-en-klare maaltijd in voorraad te hebben, kunt u zoutarm koken voor twee dagen en een portie invriezen.

Eenpansgerechten zoals bami, nasi, goulash, macaroni, peulvruchtensoep en stampot lenen zich goed voor het bewaren in de diepvries.

Snacks en tussendoortjes

Zoet

Snoep bevat over het algemeen nauwelijks zout en kan dus gewoon gebruikt worden. Lekkernijen als koek en gebak kunnen wel zout bevatten, dit is afhankelijk van het recept dat gebruikt wordt.

Vergelijk:

gevulde koek (60 gram)	0,3 gram zout
appeltaart (115 gram)	0,3 gram zout
koekje (10 gram)	0,1 gram zout
bitterkoekje	0 gram zout

Een biscuitje, Evergreen, Sultana, kaneelbiscuitje, lange vinger, ontbijtkoek en vruchtenvlaai bevatten naar verhouding weinig zout. Drop, zowel zoute als zoete, bevat niet veel zout, ongeveer een halve gram per 100 gram. Wel zit in drop de stof glycyrrhizine, die de bloeddruk verhoogt en ervoor zorgt dat de nieren zout vasthouden. Glycyrrhizine komt voor in alle soorten drop: zoete, zoute, laurier, engels drop, pottertjes, wybertjes en salmiakdrop. Eet daarom liever geen drop. Hetzelfde geldt voor zoethoutthee.

Hartig

Hartige tussendoortjes bevatten veel zout. Het gebruik van gezouten noten, chips en snacks, zoals bitterballen, worstjes en saucijzenbroodjes en dergelijke is sterk af te raden.

Vergelijk:

frikadel (75 gram)	1,7 gram zout
kroket (65 gram)	0,8 gram zout
zoute haring (75 gram)	2,1 gram zout

zure haring (75 gram)	1,7 gram zout
1 blokje lichtgezouten kaas (20 gram)	0,4 gram zout
Japanse mix (handje)	0,3 gram zout
gezouten pinda's (handje)	0,2 gram zout
ongezouten pinda's (handje)	0 gram zout
rauwkost	0 gram zout

Kies bij voorkeur: ongezouten noten, studentenhaver, dadels, vijgen, rozijnen, rauwkost (bleekselderij, kerstomaatjes, bloemkoolroosjes, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika), ongezouten popcorn of blokje lichtgezouten kaas. U kunt ook zelf beleg voor op een toastje maken, bijvoorbeeld plakjes gekookt ei, Hüttenkäse/Mon Chou met verse tuinkruiden of een stukje verse zalm bereid met kruiden.

Dranken

De meeste dranken kunt u gewoon gebruiken. Sommige soorten mineraalwater leveren meer natrium, kies soorten die minder dan 0,1 gram zout per liter bevatten. Lees de informatie op het etiket. Aan tomatensap en (tomaten-)groentesap is meestal extra zout toegevoegd, deze kunt u beter niet gebruiken. Er is zoutarm tomatensap en groentesap verkrijgbaar. Dit is wel geschikt.

Af te raden producten

Vermijd het gebruik van onderstaande producten, tenzij anders met de diëtist is afgesproken:

- bouillon, bouillonkorrels, -tabletten en -poeder
- kant-en-klare soepen, sauzen en kruidenmixen
- soeparoma (Maggi), strooiaroma (Aromat), ketjap (zout en zoet), ketchup, juspoeder en -tabletten, Marmite, ve-tsin, sambal en mosterd
- in zuur gelegde vis (bijvoorbeeld haring) en zoute haring

- gemengde kruiden met zout, selderiezout, knoflookzout, mineraalzout
- zeezout en zoutsoorten met minder natrium zoals halvazout en Losalt
- kant-en-klare vleesvervangers, zoals kaasplak en groenteburger
- gepaneerde vis zoals visstick, gestoomde en gerookte vis (bijvoorbeeld zalm, makreel, paling, bokking) en vis uit blik of glas
- kant-en-klare sauzen, bijvoorbeeld zoetzuur of op basis van tomaten
- augurken, zilveruitjes en andere zoetzure producten
- fritessaus, slasaus, oosterse saus. Mayonaise bevat minder zout. U kunt dit met mate gebruiken.

Boodschappen doen

Het is niet altijd gemakkelijk om bepaalde zoutarme producten te kopen. Het hangt sterk af van de plaats waar u woont en de grootte van de supermarkt.

- In de supermarkt is meestal een apart schap met dieetproducten. U vindt er diverse zoutarme producten, zoals ketjap, zoutarme Aromat, zoutarme mosterd en zoutarme augurken en zilveruitjes.
- De reformzaak of natuurvoedingswinkel hebben vaak ook een assortiment aan zoutarme producten.
- Vraag in de speciaalzaak (kaaswinkel, slager) of ze zoutarme producten verkopen of misschien voor u kunnen bestellen of maken.

Aanduidingen op de verpakking

De volgende termen worden gebruikt om aan te geven dat er geen of minder zout is toegevoegd:

- 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout' of 'zonder toevoeging van zout' betekent dat er bij de bereiding van het product geen keukenzout is toegevoegd. Ter compensatie hiervan kunnen wel andere stoffen zijn toegevoegd die van nature (veel) natrium bevatten. Controleer daarom **altijd** de voedingswaardetabel op de verpakking of vraag eventueel informatie op bij de fabrikant naar het daadwerkelijke

natriumgehalte.

- ‘met minder zout’: het product bevat 33 procent minder zout dan het vergelijkbare gewone product
- ‘zoutarm’: het product is speciaal gemaakt voor het zoutarm dieet.
- Soms komt u de term ‘natriumarm’ nog tegen. Dit betekent dat het product past binnen het zoutarme dieet.

Uit eten

Als u uit eten gaat is het vaak moeilijk om te weten wat er precies in het eten zit en hoe het bereid is. Toch hoeft een etentje buiten de deur of een feestje niet tot het verleden te behoren. Neem van te voren contact op met het restaurant om na te gaan of er met uw dieet rekening kan worden gehouden. Eet u bij familie of vrienden, overleg dan tevoren over de mogelijkheden.

Soep en voorgerecht

Zoutarme soep of bouillon is zeer moeilijk te verkrijgen. Als voorgerecht kunt u bijvoorbeeld kiezen: meloenbolletjes, vruchtencocktail, carpaccio of salade.

Vlees, gevogelte, vis of vleesvervanging

U kunt het beste kiezen voor een soort die à la minuut bereid wordt, bijvoorbeeld biefstuk, varkenshaas, kalfsoester, gestoofde/gegrilde vis of een omelet. Vraag of deze gerechten zonder zout bereid kunnen worden. Kies geen gepaneerd gerecht.

Jus of saus

Jus en sauzen worden vrijwel altijd met zout bereid. Vraag of de jus of saus apart geserveerd kan worden en wees matig met het gebruik ervan.

Groente

In de meeste restaurants wordt de groente met zout bereid. U kunt het beste kiezen voor een rauwkostsalade, vraag of de dressing apart geserveerd wordt. Dan kunt u zelf rekening houden met de hoeveelheid.

Aardappelen

Aardappelen en de aardappelvervanging worden vaak met zout bereid. U kunt het beste kiezen voor ongezouten frites.

Nagerechten

Met uitzondering van de gebakken nagerechten en een kaasplankje zijn alle nagerechten geschikt.

Meer informatie

Wanneer u informatie wilt over zoutgehaltes in voedingsmiddelen, kunt u bij het Voedingscentrum de eettabel bestellen. In deze tabel vindt u zoutgehaltes van ruim 2200 voedingsmiddelen. De eettabel kunt u bestellen via de webshop op www.voedingscentrum.nl.

Bij de Nierstichting kunt u gratis folders downloaden of bestellen via www.nierstichting.nl, 035 – 697 8000 of info@nierstichting.nl.

Via de website www.nevo-online.rivm.nl kunt u ook de Nederlandse Voedingsmiddelentabel (NEVO-tabel) raadplegen. Hier vindt u betrouwbare getallen over de voedingswaarde van heel veel voedingsmiddelen en producten. Wees voorzichtig met het raadplegen van andere voedingswaardetabellen. Hierin staan wel eens fouten.

Vragen

Met vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek van Rijnstate, op werkdagen bereikbaar van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur op telefoonnummer 088 - 005 6354.

Naam diëtist:

Bijlagen

Het gebruik van kruiden en specerijen

Verse kruiden, zoals peterselie, bieslook, lavas, majoraan, selderij en tijm geven allerlei gerechten niet alleen een aantrekkelijk uiterlijk maar ook veel smaak. U kunt ze vers gebruiken, maar ze zijn ook in gedroogde vorm te koop. In het diepvriesvak van de supermarkt liggen kleine pakjes gesneden tuinkruiden klaar voor gebruik.

Specerijen, zoals nootmuskaat, kruidnagel, foelie, kaneel, kerrie, paprikapoeder of peper wordt meestal in gedroogde of gemalen vorm gebruikt.

Kiemgroenten, zoals alfalfa, zijn eigenlijk hele jonge plantjes boordevol smaak. Cressen, zoals tuinkers en shiso purper, zijn ook kiemgroenten en verkrijgbaar in een bakje op een kleine voedingsbodem.

Hierna vindt u informatie over het gebruik van kruiden.

Kruiden en specerijen die niet meegekookt worden

Bieslook	rauwkost en vinaigrettes eigerechten, kruidenboter en sauzen, aardappelgerechten gestoofde visgerechten, gehakt kwark en verse (room)kaas
Dille (blad)	soepen, rauwkost, erwten wortelen, bloemkool, rode bieten, tomatengerechten, melk- en kaassauzen, vis
Dragon (blad)	soepen, rauwkost, vis, eigerechten, vlees, kip
Kervel (blad)	soepen, sauzen, kruidenboter, rauwkost, tomatengerechten, eigerechten, vis

Mierikswortel	sauzen, vinaigrettes, vlees, vis
Munt (blad)	rauwkost, snijbonen, wortelen, koolsoorten, aardappelen, vlees
Nootmuskaat	melk- en kaassauzen, aardappelpuree en stampot, koolsoorten, spruitjes, sperziebonen, vlees
Peterselie (blad en stengeltop)	soepen, sauzen, ragouts, rauwkost, gebakken vlees, vis, wortelen, erwten, sperziebonen, bloemkool, tuinbonen, koolraap, aardappelgerechten, eigerechten
Venkelblad	salades, eigerechten, soepen, vis, peulvruchten

Kruiden en specerijen die meegekookt worden en waarvan bij het opdienen nog wat toegevoegd kan worden

Basilicum (blad)	soepen en sauzen, ragouts, koolsoorten, tomatengerechten, boontjes, vlees, vis, rauwkost, eigerechten, kaassaus, peulvruchten, pastagerechten, courgette
Bonenkruid (blad)	erwten, bonen, koolsoorten, bieten, spruiten, rauwkost, eigerechten, peulvruchten, tomaten, aardappelgerechten
Chilipoeder	pikante sauzen, ragouts, goulash en kip, vlees
Citroenmelisse (blad)	gebakken vis, vissauzen, kip, rauwkost, spruiten, rode kool, rode bieten, wortelen, doperwten, champignons, soepen, sauzen
Marjolein (stengeltop)	soepen, bouillon, sauzen, ragouts, vlees, vis, Italiaanse gerechten, doperwten, wortelen, rauwkost, tomatengerechten
Mosterdpoeder	uien- en bonensoep, vinaigrettes, vlees, vis en varkensvlees
Paprika	soepen, pikante sauzen, ragouts, eigerechten, goulash, kip, vlees, gebakken aardappelen, Italiaanse gerechten
Peper	bouillon, soepen, sauzen, ragouts, vlees, vis, ei, tomaten, vinaigrettes, rauwkost
Selderij (blad en stengeltop)	soep, tomatengerechten, eigerechten, vis, kaasgerechten, wortelen, prei, bloemkool, sperziebonen, gehakt, varkensvlees, bami, nasi

Kruiden en specerijen die meegekookt worden

Foelie	soepen, lichte sauzen, lichte ragouts, koolsoorten
Gember	nasi, bami, Chinese gerechten, gebakken varkensvlees, gebakken kip, kippen levertjes, witte bonen
Kerrie	soepen, sauzen, kip, aardappelgerechten, koolsoorten
Knoflook	tomatengerechten, soepen, Italiaanse en Franse gerechten, oosterse gerechten, pastagerechten, vlees, kruidenboter, rauwkost en vinaigrettes, gebakken aardappelen
Komijn	koolgerechten, pikante sauzen, Indische gerechten, couscous, kaas
Koriander	ontbijtkoek en speculaas, rauwkost, andijvie, koolgerechten, kapucijners, vleesmarinades, nasi, bami, sperziebonen, bieten, tomaten
Kruidnagel	soepen, sauzen, rode kool, rode bieten, ragouts en marinades
Kruizemunt (blad)	koolsoorten, gekookte aardappelen, sauzen voor groente- en vruchtensalades, doperwten, snijbonen, wortelen, lamsvlees
Kummel (karwij)	witte kool, gebakken aardappelen, rund vlees, kaassaus, wortelen, brood en gebak, soepen
Laurier (blad)	soepen, bruine sauzen, marinades, rode kool, rode bieten, worteltjes
Lavas (maggikruid) (blad)	soepen, bouillon, sauzen, sperziebonen, wortelen, vis, gehakt, aardappelgerechten, vlees, wild, kip

Oregano	bouillon, soep, sauzen, tomatengerechten, varkensvlees, lamsvlees
Rozemarijn (blad)	bouillon, soep, gebakken aardappelen, vlees, vis, gevogelte, wild, eigerechten, groenten, ragouts, pastagerechten, kaas gerechten
Salie (blad)	soepen, vis, gehakt, vlees, spinazie, dop erwten, tomatengerechten, peulvruchten
Tijm (blad en stengeltop)	soepen, ragouts, tomatengerechten, wortelen, aubergine, courgette, kool, prei, spinazie, gebakken aardappelen, vis, eigerechten, kaasgerechten, kip, wild, gehakt, vlees, marinades

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.
 @rijnstate
 facebook.com/rijnstate

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl