

# de beste smaakmaker

LEKKER ETEN ZONDER  
ZOUT KAN BIJNA NIET.  
Zout is onmisbaar in zo  
goed als elk gerecht.

## Wat doet zout?

Eten zonder zout is, tja, zouteloos. Zout versterkt de smaken en de geuren van vrijwel elk gerecht. Bitter wordt minder bitter met een vleugje zout. Door zouten of pekelen blijft voedsel langer goed. En door te fermenteren met zout zijn er zelfs nieuwe voedingsmiddelen ontstaan. Zonder zout geen nieuwe haring, zuurkool, droge worst en gedroogde ham, lekkere olijven, sojasaus of kaas.

## Eén pot zout

Alle zout, natriumchloride, is van oorsprong zeezout. Ook steenzout, dat ondergronds is overgebleven nadat de zee zich lang geleden heeft teruggetrokken. Er is ook nauwelijks verschil in smaak tussen de meeste soorten zout: de grove vlokken die in de mode zijn, knapperen vooral lekker in de mond. Alleen fleur de sel, het Franse zoutschuim bevat extra mineralen die een iets afwijkende smaak geven. Dieetzout bevat gezonder kalium in plaats van natrium, maar heeft een bittere bijmaak.

## Gezond?

We hebben ongeveer 1 gram zout per dag nodig om gezond te blijven. Maar we krijgen minstens het tienvoudige binnen: ongezond, want te veel zout doet de bloeddruk stijgen. In kant-en-klare producten

zit meestal meer zout dan we zelf zouden toevoegen.

**De grove vlokken die in de mode zijn, knapperen vooral lekker in de mond**

## Minder zout

Hoeveel zout je lekker vindt, is een kwestie van gewenning. Naarmate je ouder wordt, groeit je zin in zout. Als je zout wilt minderen, kun je het eten beter op smaak maken met iets zuurs, zoals azijn of citroensap: die versterken de zoute smaak.

Ook verse kruiden en specerijen als peper geven een oppepper, net als umami, de natuurlijke smaakversterker in onder meer gedroogde paddestoelen, zeewier, gedroogde en rijpe tomaten, sojasaus, bouillonblokjes en oude kaas. Sommige van deze producten bevatten weliswaar ook flink wat zout, maar door de umami is een klein beetje genoeg voor veel smaakeffect.

## Doseren

Zout kun je het best doseren tussen duim en wijsvinger: het klassieke snufje. En test de smaak na elke snuf. De grootste koksfout: niet proeven. Wees gul met zout in het kookwater van groenten en granen. Het beperkt het verlies van smaak- en voedingsstoffen en de hoeveelheid zout die uiteindelijk in het gerecht terecht komt, is vrij klein. Peulvruchten worden eerder gaar met 10 gram zout per liter kookvocht (1 bouillonblokje).

## DE MYTHE: vlees niet zouten vóór het bakken

Of je het vlees kort voor het bakken of achteraf zout, maakt geen verschil. Het duurt vrij lang voordat het zout in het vlees is getrokken. Door vlees ruim van tevoren te zouten, verspreidt het zout zich en kan het vlees juist meer vocht vasthouden: het wordt sappiger. Daarom kan pekelen – het uren, of zelfs dagenlang onderdompelen in een zoutoplossing van 5-10 procent – magere vlees juist extra mals maken.

Oproep: uw culinaire vraag beantwoord door Onno Kleyn of Loethe Olthuis

Wat wilt u behandeld zien in deze rubriek? U wilt toch eens lever bereiden, chocola gebruiken bij de hoofdmaaltijd of alles over peper weten? Mail het ons: [thuiskoken@volkskrant.nl](mailto:thuiskoken@volkskrant.nl). Wie weet krijgt u antwoord op deze pagina's.

## recept Tijm-knoflookkip in zoutkorst

Voor 4-6 personen

2 eieren, gesplitst  
500 g bloem (+ extra voor bestuiven)  
500 g grof zeezout  
4 eetlepels olijfolie  
1 biologische kip, 1.400 gr  
4 sjalotjes, gepeld, gehalveerd  
10 knoflookteentjes, gepeld  
1 bosje tijm  
Ingevette ruime braadslede

Vorbereiding: 45 minuten (plus 1 uur wachttijd)  
1. Knead van de eiwitten, 500 g bloem, zout en 200 ml water een soepel en glad deeg. Voeg nog 50 ml water toe als het deeg te stug en droog blijft. Laat het afgedekt 1 uur rusten.  
2. Verhit de olie in een ruime braadpan en bak de kip rondom lichtbruin. Laat hem afkoelen. Vul de buikholte met de hele knoflookteentjes, de halve sjalotjes en de helft van de tijmtakjes.  
3. Verdeel het zoutdeeg in twee helften. Bestuif het aanrecht met bloem en rol de helft van het deeg uit tot een lap, anderhalf keer de grootte van de kip. Leg het deeg in de braadslede en leg de kip erop. Verdeel de rest van de tijmtakjes over de kip. Rol de andere helft van het deeg uit en bedek de kip ermee. Druk de twee lappen deeg stevig tegen elkaar. Bestrijk het deeg met losgeklopte eidooier en een scheutje water.

Bereiding: 5 minuten (plus 1 uur oventijd)  
4. Verwarm de oven voor op 220 graden. Bak de kip 1 uur in het midden van de oven, tot de korst goudbruin is. Snijd aan tafel de korst in met een groot scherp mes en breek hem weg. Verdeel de kip met de vulling in stukken.

Nieuwe tijden, nieuwe inzichten. Lang werd gedacht dat de tannine in rode wijn, het bittere looizuur dat de drank zijn stevigheid geeft en hem doet verschillen van witte wijn en rosé, de schuldige was als het om het botsen met vis ging. Blijkt het niet waar! Japanners hebben uitgevonden dat het het ijzer in de wijn is. Vervelend dingetje: je kunt van geen enkele rode wijn weten hoeveel ijzer hij bevat. Sommige rode passen dus bij vis, maar dat weet je pas als je de combinatie test. Herkomst en druivenras op zich zijn geen indicatie. Nou, fijn. Daar hebben we wat aan. Terug naar af: doe maar niet, rood bij vis. Maar wel bij vlees! Roostersmaak en zout in vlees zorgen ervoor dat tannine zacht smaakt. Kip in zoutkorst heeft weinig rooster, maar wel veel sappigheid. Een niet te hoe-kige rode wijn past dus wonderwel. De Cycles Gladiator Syrah bijvoorbeeld, *all the way from California*. Tien jaar geleden zag je meer Amerikaanse wijn, vooral van het obese type, rond en dik en breed. Deze is anders, veel kleur, vanille, fluwelen pruimen en met gelukkig ook een fris kantje. Dat maakt hem sappig, wat zeg ik, het maakt hem happig. Wijn om te kluiven!

Onno Kleyn  
Cycles Gladiator Syrah 2008, winkels aangesloten bij [www.gastrovino.nl](http://www.gastrovino.nl), € 8,95.

Een Syrah met veel kleur, vanille, fluwelen pruimen en een fris kantje

