



# DE ZIN EN ONZIN OVER ZOUT

ZOUT STAAT VAAK TER DISCUSSIE. WE KUNNEN NIET ZONDER, TEGELIJKERTIJD IS HET ONDER ANDERE SLECHT VOOR JE NIEREN EN STAAT DE CONSUMPTIE VAN ZOUT IN VERBAND MET EEN HOGE BLOEDDRUK. DUS WAT IS NU DE ZIN EN ONZIN VAN ZOUT? DANKZIJ DIT INTERVIEW MET JACQUES LARDENOY VAN SELNATURE KOM JE ACHTER DE ONGEZOUTEN WAARHEID.



Jacques bij de zoutpannen

**Wat is zout nu eigenlijk?**

'Zout bestaat uit de mineralen natrium en chloride (NaCl). Met name het natrium heeft effect op het menselijk lichaam. Teveel natrium kan voor een hoge bloeddruk zorgen en zelfs hart- en vaatziekten veroorzaken. Daarnaast heeft zout de goede eigenschap om andere mineralen aan zich te binden. Enorm belangrijke bouwstoffen die veelal uit voeding moet worden gehaald. Het fabriekszout uit de supermarkt bestaat voor zo'n 98-99 % uit NaCl. Vaak worden de aanwezige goede mineralen uit het zout gefilterd en voor doeleinden als medicijnen en cosmetica gebruikt. Dit 'blinde' zout, zoals ik het noem, wordt o.a. gebruikt in sauzen, marinades en jam en is het zout waarvoor terecht wordt gewaarschuwd om niet teveel van te consumeren.'

**Het is dus terecht dat zout nogal eens ter discussie staat.**

'Ik ben van mening dat de gezondheidsraad zeker een terecht punt heeft dat men teveel zout binnenkrijgt, maar dit zijn met name de 'blinde' zouten. Dat een dergelijk zout minder bijdraagt aan de gezondheid en niet te vergeten smaak, daar ben ik van overtuigd. Ze worden vaak als smaakversterker in producten gestopt. Het gaat dus niet zozeer om het zout wat je zelf toevoegt, daar kun je een natuurzout voor gebruiken, maar juist om die 'blinde' zouten in producten. Als je daar geen rekening mee houdt kun je teveel zout binnenkrijgen met alle (gezondheids) gevolgen van dien.'

**Hoeveel zoutinname past dan binnen een gezond eetpatroon?**

'Voor een volwassene wordt maximaal zo'n 6 gram zout per dag geadviseerd. Helaas maken de adviserende instanties geen onderscheid in het soort zout. In een goed, onbewerkt zout, waar niets is uitgehaald en toegevoegd, zitten mineralen en gezonde sporenelementen die in een fabriekszout niet of minimaal bevatten. Keltisch zeezout heeft

bijvoorbeeld een uniek laag natriumgehalte wat betekent dat er meer ruimte is voor goede mineralen en sporenelementen in de zoutkorrel. Nu zullen deze er niet direct voor zorgen dat allerlei lichamelijke klachten worden opgelost. Maar als je het industriële zout vervangt voor onbewerkt zout, kan het lichaam het zout makkelijker verwerken en gebruiken waarvoor het is bedoelt. Ook al zijn het maar kleine beetjes mineralen. Zelfs de criticaster kunnen niet ontkennen dat een onbewerkt zout zoals Keltisch zeezout of het Himalayazout simpelweg een completere en betere zoutkorrel is.'

**Waarom is zout essentieel voor het lichaam?**

'Je hebt het nodig om gezond te blijven. Het wordt bijvoorbeeld door het lichaam gebruikt om in samenwerking met water het lichaam koel te houden bij inspanning, in de vorm van transpiratie. En het zout wat wij consumeren wordt door de nieren gefilterd en komt dan in de bloedbaan terecht. Zout speelt hierdoor ook een belangrijke rol in de regeling van de bloeddruk. Het is niet voor niets bekend dat natrium een boosdoener kan zijn voor bloeddrukproblemen.'

**Kan een natuurzout bijdragen aan bloeddrukproblemen?**

'Als je een fabriekszout gebruikt moet je best flink zouten, in tegenstelling tot met een onbewerkt zout. Een onbewerkt natuurzout heeft van zichzelf een lekkere en krachtige smaak waardoor je er aanzienlijk minder van nodig hebt om jouw favoriete zoutige smaak te krijgen.'

**Wat doet zout precies met je maaltijd?**

'Zout is een bekende smaakmaker of -versterker. Het geeft soms net dat beetje extra aan een gerecht. Met name als je voor een zout kiest die ook echt smaak toevoegt. Als je Deens rookzout over een lekkere salade of een stuk vlees strooit voegt het niet alleen iets zoutigs toe. Het krijgt ook heel subtiel de lekkere smaak van gerookt hout. Zo heeft elk natuurzout haar eigen specifieke eigenschappen wat smaak betreft.'

**Kun je iets meer vertellen over de verschillende soorten natuurzout?**

'Er zijn talloze zouten met ieder een eigen smaak en samenstelling die op verschillende manieren worden gewonnen. Bijvoorbeeld landzout (Himalayazout), zeezout (Keltisch zeezout uit Bretagne of Bonaire zout), steenzout (uit Duitsland) of halietzout (uit Pakistan). Met name de vorm van zoutoogsten maakt het verschil. Het wordt o.a. gewonnen in zoutpannen door zoutbevattend water door de zon te laten verdampen en daarnaast kan zout ook spontaan



De 5 soorten Keltisch zeezout van Selnature

naar het oppervlakte komen zoals in Oostenrijk en Peru. In Nederland zijn er zoutbronnen waar het zout door lange ondergrondse buizen die met lauw water zijn gevuld wordt gewonnen. Dit pekewater gaat naar de fabriek waar er onder meer keukenzout van wordt gemaakt. Je kunt zout onderverdelen in licht en donker zout. Hiermee bedoel ik dat een zout onder zonlicht wordt geogst (zoals bij de zoutpannen in Bretagne het Keltisch zeezout of het Hawaïzout) of dat het zout bijvoorbeeld ondergronds wordt gewonnen zoals het Himalayazout.'

**Welke natuurzouten kun je het beste gebruiken?**

'Mijn advies is om te variëren, zodat je van alle soorten zout de diverse mineralen en sporenelementen binnenkrijgt. Kies wel altijd voor onbewerkt zout die je bij een gerenommeerde (web)winkel koopt waar ze de herkomst van het zout aan kunnen tonen.'

**Wat is het bijzondere van de zouten die Selnature aanbiedt?**

'Al onze zouten zijn onbewerkt, met respect voor de natuur gewonnen en volledig traceerbaar van producent tot consument. Als bedrijf zijn wij Skal gecertificeerd. Door onze manier van importeren, opslag en distribueren mogen wij dit biologische keurmerk voeren en daarmee zijn wij uniek. In 2012 zijn we met Keltisch zeezout begonnen, maar dankzij de vraag naar andere wereldse onbewerkte zouten hebben we nu tal van variaties uit alle windstreken. Elk zout ziet er anders uit en heeft haar eigen unieke smaak en toepassing. Zo is ons zout uit Hawaï in rood, zwart en groen verkrijgbaar en heeft het een bijzondere vulkanische smaak. Keltisch zeezout is weer wat grijsig van kleur door de kleimoerassen waar het Sel de Guérande wordt geogst. Door het hogere magnesiumgehalte onderscheidt dit zout zich door een lekkere, milde smaak.'

**Je had het net over de unieke toepassing van verschillende zoutsoorten. Kun je dit toelichten?**

'Je kunt natuurlijk één soort zout gebruiken maar er zijn subtiele smaakverschillen. Daarnaast vind ik persoonlijk een grove korrel erg lekker in combinatie met een mooi stuk vlees en bij een salade gebruik ik liever zachte, fijne zoutkorrels. En hoe spannend is het om een gebakken witvis met rood Hawaïzout te bestrooien?'

**Over Selnature**

Selnature is een handelsnaam en onderneming van VOF Praktijk Nieuwe Tijd uit Etten-Leur. Deze praktijk wordt gerund door Energetisch Natuurgeneeskundig therapeute Tooke Lardenoy (43) en haar man Jacques (46), waarbij Jacques verantwoordelijk is voor de webwinkel en alles rondom Selnature. Door al hun activiteiten zijn ze een bekend gezicht onder de liefhebbers van Keltisch zeezout.



Tooke en Jacques

Tooke weet dat er naast goede voeding ook andere factoren een rol spelen bij hoe wij ons voelen. Daarom is het van belang om zoveel mogelijk in balans te zijn, te doen wat bij je past en daarmee zo dicht als mogelijk bij de natuur te staan. Daarnaast bekijkt Tooke het energetisch niveau. Sommige klachten die een huisarts niet kan oplossen worden mogelijk veroorzaakt door een energetische blokkade. Trauma's, overprikkeling, voeding, allergieën, intolerantie? Het zijn redenen waarom Tooke en Jacques zoveel mogelijk biologisch eten en volgens de Paleo lifestyle leven. Hiermee kan je voorkomen dat je energetisch afbreuk doet aan jezelf. Keltisch zeezout hoort daarbij en met hun praktijk en webwinkel willen zij iedereen kennis laten maken met het goede van Keltisch zeezout.

Selnature levert alleen puur, onbewerkt en 100% natuurlijk mineraalrijk (zee)zout en biologische producten zoals Moeder Natuur het heeft bedoelt. Veel van hun (Keltisch) zeezout producten worden gewaardeerd met de erkende keurmerken als Nature & Progress en het Europese biologische keurmerk. Sinds 2017 is Selnature Skal biologisch gecertificeerd.

- [www.selnature.com](http://www.selnature.com)
- [www.facebook.com/selnature](https://www.facebook.com/selnature)
- [www.praktijknieuwetijd.nl](http://www.praktijknieuwetijd.nl)
- [www.facebook.com/praktijknieuwetijd](https://www.facebook.com/praktijknieuwetijd)



**Heb je tenslotte nog een leuke tips of weetjes met betrekking tot het gebruik van zout?**

'Strooi een keer Keltisch zeezout in bad. Het werkt verkwikkend en is goed tegen huidirritaties of andere huidproblemen. En misschien is het leuk om te weten dat de Woeste Grond ons Keltisch zeezout in hun vlees verwerkt en de Biobites lijnzaadcrackers zijn gezouten met ons fijn Keltisch zeezout. Daarnaast is het heel mooi zout om te gebruiken als je zelf wilt gaan fermenteren. Op pagina 30-35 vertelt Christian Weij je daar alles over.'

**KENNISMAKEN MET DE ONBEWERKTE ZOUTEN VAN SELNATURE?**  
 Als lezer van Paleo lifestyle magazine krijg je **15% korting** op je bestelling als je de code 'eetpaleo15' invult (geldig tm 31 juli 2018).