



RUBRIEK:

Met een korreltje zout

door Jacques Lardenoy

PURE CHILD FEBRUARI 2016

Met een korreltje zout ,

Welkom in deze nieuwe en unieke rubriek "Met een korreltje zout". In de komende edities van PURE CHILD zal ik hier aandacht besteden aan Keltisch zeezout, het 100% natuurlijk zeezout uit Bretagne, met al haar verschillende voordelen en toepassingen.

Eerst even een korte introductie: Mijn naam is Jacques Lardenoy (43). Naast dat ik oprichter en eigenaar ben van Selnature.com en Keltischzeezout.net & .be, ben ik vooral samen met mijn vrouw Tooke (40) de trotste ouders van Emile (10) en Julie (8). Naast ons gezinsleven hebben wij een eigen praktijk in Etten-Leur (nabij Breda) genaamd Praktijk Nieuwe Tijd. Tooke is gespecialiseerd in de hoog gevoelige personen (HSP) en mensen met "etiketjes" en vage klachten. Ik zelf ben verantwoordelijk voor de webshops en voor het Keltisch zeezout gedeelte, maar meer over ons vind je op www.praktijknieuwetijd.nl.

Als Keltisch zeezout "deskundige" ben ik door Pure Child gevraagd om te schrijven over (zee)zout en het gebruik binnen het

gezin. Natuurlijk wilde ik dat doen, er is namelijk veel rumoer over de zout consumptie van de Westerse mens. En waar moet ik dan beginnen?

Allereerst, wat is zout? Zout bestaat uit de mineralen Natrium en Chloride (NaCl) en met name het Natrium heeft effect op je als mens. Teveel natrium kan voor een hoge bloeddruk zorgen en zelfs hart- en vaatziekten veroorzaken. Daarnaast heeft het gelukkig wel de eigenschap om andere mineralen aan zich te binden. Mineralen zijn voor mens, plant en dier enorm belangrijke bouwstoffen die veelal uit voeding moet worden gehaald. Naast mineralen zijn er ook sporenelementen, zeg maar mineralen maar dan nog kleiner.

Helaas, het (keuken) zout wat je in de supermarkt koopt bestaat voor zo'n 98-99 % al uit NaCl en blijft er weinig ruimte over voor iets anders. Sterker nog, vaak worden de aanwezige mooie mineralen door de industrie uit het zout gefilterd en voor andere doeleinden gebruikt (medicijnen, toevoegingen, cosmetica).

Dit zout wordt overigens ook gebruikt in allerlei sausjes, marinades maar ook in aardbeienjam. Ik noem dit de 'blinde



zouten' waar diverse instanties ons terecht voor waarschuwen en dat veel onbewuste consumenten er teveel van binnen krijgt.

Binnen ons gezin en onze praktijk waren we een aantal jaren geleden op zoek, net als onder meer bij suiker, naar een natuurlijke vervanger voor alle supermarktartikelen. Er zijn overal tal van (zee) zouten te verkrijgen maar wij hebben bewust gekozen voor het traditioneel met de hand gewonnen zeezout uit Frankrijk, het Keltisch zeezout. Onze motivatie is eenvoudig, de aanwezige mineralen, het zout is onbewerkt en de heerlijke zachte smaak.

Het Keltisch zeezout wordt op een bodem van klei gewonnen. We weten dat de zure klei de pH waarde (de zuurgraad) van het basische zeewater iets naar beneden brengt naar een NaCl gehalte van 89,7%. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor al die o zo belangrijke andere mineralen zoals magnesium, ijzer en kalium. En het mooie is, aan dit zout wordt niets toegevoegd en niets uitgehaald. Ik noem het tijdens lezingen ook altijd het zout zonder schoonheidsstrucjes.....gewoon zoals Moeder Natuur het heeft bedoeld. En het mooie is, dat proef je! Het Keltisch zeezout bezit een mooie zachte zoute smaak en niet zo scherp. Jouw lichaam gaat met de

aanwezige mineralen op een natuurlijke manier aan de slag en gebruikt wat het nodig heeft. Vooropgesteld, het Keltisch zeezout is geen medicijn tegen allerlei aandoeningen en ziektes. Maar het hoort zeker, in tegenstelling tot al die industriële zouten, bij een bewust gezonde en natuurlijke levensstijl binnen het hele gezin.

In de volgende editie zal ik meer over de toepassingen in de keuken gaan schrijven. Het Keltisch zeezout kan je namelijk uitstekend gebruiken om mee te koken, te bakken en te marinieren. Maar je kan er ook een 'sole' van maken, een zout mineralen watertje om de dag mee te beginnen. Dit recept staat trouwens ook beschreven in het receptenboek wat wij eind 2015 hebben uitgegeven. In dit eerste Nederlandstalig receptenboek van en voor het Keltisch zeezout staan maar liefst 35 bijzondere recepten in full color. Wat denk je van een Hulk pannenkoek of een eigen gemaakte broccoli pizza? ■

www.praktijknieuwetijd.nl

www.selnature.com

www.facebook.com/keltischzeezoutbenelux

<http://keuringsdienstvanwaarde.kro.nl/seizoenen/2012/30-49510-03-05-2012>



Keltisch zeezout

