

Minder zout, meer smaak

Tekst Lieke Mooren
Beeld Nino Bouwers, Mariëka Ratsma

Topchefs delen
hun geheimen

Zout. Het is de smaakmaker die voor velen onmisbaar is in de keuken. Hoewel we weten dat we het eigenlijk minder moeten eten, is het soms toch nog een uitdaging. Te veel zout eten is namelijk slecht voor de gezondheid: het verhoogt de bloeddruk en kan de nieren beschadigen. Maar minder zout hoeft niet minder smaak te betekenen. Topchefs Sybren van Dam en Marco van der Wijngaard zien het vooral als een creatieve uitdaging om met alternatieven te werken.



Marco van
der Wijngaard

Voor Marco van der Wijngaard kwam de kans om *De Gieser Wildeman* over te nemen precies op het juiste moment. Na acht jaar bij 't Amsterdammertje had hij de droom om voor zichzelf te beginnen. Toen hij hoorde dat het monumentale pand in Noordeloos, een oude boerderij met uitzicht op de molen, beschikbaar kwam, wist hij: dit is het. "Ik ben opgegroeid tussen de perenbomen en koeien", vertelt hij. "Ik kom uit een boerenfamilie, mijn broer en zus zijn boer geworden, maar ik maakte al jong de stap naar de horeca. Ik wil mensen verwennen met mooie producten op het bord. Het is die combinatie van ambacht en gastvrijheid waar ik het voor doe. Met deze zaak op deze plek kwam dus alles samen."

Laagjes met smaak

Sinds de zomer van 2025 runt hij de sterrenzaak *De Gieser Wildeman*. Deze chef, die in 2024 nog meedeed aan de internationale kookwedstrijd Bocuse d'Or en uitkwam voor Nederland in

Trondheim, deelt de missie van de Nierstichting. Minder zout eten is niet alleen goed voor de gezondheid maar zorgt ook voor gerechten die creatiever en interessanter zijn qua smaak. Volgens Marco draait het creëren van smaak allemaal om het opbouwen van laagjes. "Door verschillende bereidingen toe te passen kun je producten veel diepte geven. Begin bijvoorbeeld eens met het poffen van mooie verse groenten. Vervolgens kun je deze laten garen in een beetje boter met wat inmaakvocht, zo vorm je al twee laagjes met smaak."

"Zout is maar een manier om smaak te brengen", gaat hij verder. "Maar er zijn zoveel alternatieven: zuren, umami, kruiden of specerijen. Probeer gewoon uit wat werkt en ontdek ook wat je lekker vindt. Proef ook terwijl je aan het koken bent: hoeveel zout is er echt nog nodig om het smaakvol te maken? Vaak blijkt het dan helemaal niet nodig om er nog eens met de zoutpot overheen te gaan."



Minder zout maakt gerechten juist interessanter



Sybren
van Dam

Ook Sybren van Dam, souschef van het Zuid-Afrikaanse finedining restaurant SAAM in Amstelveen, ontdekte al jong zijn passie voor het vak. "Ik heb eigenlijk nooit iets anders gedaan", zegt hij. "Op mijn veertiende begon ik in de bediening bij een restaurant in de buurt van Hilversum, maar al snel trok de keuken me meer. De dynamiek, de creativiteit, dat paste bij mij." Na een stage bij onder andere Pure C van Sergio Herman, een jaar werken bij driesterrenzaak De Librije en een studie aan Le Cordon Bleu in Londen groeide Sybren uit tot een chef die niet bang is om te experimenteren.

Opletten in de supermarkt

In zijn werk als souschef bij SAAM Restaurant staan Zuid-Afrikaanse smaken en producten centraal. "We werken met bijzondere Zuid-Afrikaanse smaakmakers en producten zoals buchu, honeybush, baobab & suurvygie. Dat zijn bijzondere vruchten, planten en kruiden. Daarmee laten we echt wat anders zien dan de gemiddelde finedining restaurants. Bovendien is het ook een ode aan de Zuid-Afrikaanse cultuur. We zetten gerechten op tafel die er echt uitknallen qua smaak, dat is echt heel gaaf."

Hij liet zijn kennis en kunde zien tijdens de horecavakbeurs Gastvrij Rotterdam waar hij de 'Minder Zout, Meer Smaak Award 2025' won. In deze wedstrijd, georganiseerd door onder meer de Nierstichting, liet hij met een driegangenmenu zien hoe je met zo min mogelijk zout toch heerlijk kunt koken. Hij kreeg de opdracht om maximaal maar twee gram zout in het menu te gebruiken. "De wedstrijd was een mooie en belangrijke uitdaging. We hebben er bewust voor gekozen om überhaupt geen zout te gebruiken deze wedstrijd om te laten zien hoe lekker je kan koken door middel van het gebruik van zuren, noten en specerijen."

Op de vraag wat volgens hem de ultieme tip is voor de thuiskok om met minder zout te koken, antwoordt hij: "Kook met verse producten en lees eens de etiketten in de supermarkt. Sinds een tijdje ben ik bewust gezonder gaan leven en ben ik veel afgevallen. Sindsdien valt het me op dat er zoveel zout aan producten wordt toegevoegd. Maak bijvoorbeeld je eigen bouillon en je eigen sauzen. Een pastasaus kan heel makkelijk zelf vers gemaakt worden met bijvoorbeeld een uitje en tomatenpasta, daar hoeft dan amper zout bij. Het is ook nog eens lekkerder: daar wordt je lichaam én dinergezelschap een stuk blijer van."