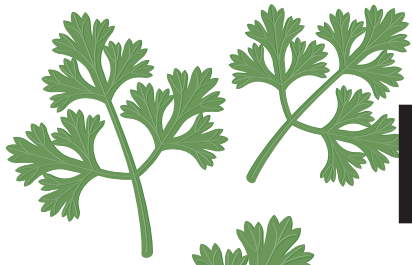


keukenkruidenwijzer



Koriander

- Smaakt** typisch, fris, anijsachtig met houtige nuances en enigszins bitterzoet.
- Lekker in** Indiase of Thaise curry's en andere Marokkaanse, Vietnamese, Indiase en Thaise gerechten.
- Gebruik** de blaadjes, wortels en het rijpe zaad, blad alleen ter garnering, zaad en wortel kun je meekoken.
- Bewaar** het blad, gewikkeld in vershoudfolie, tot enkele dagen in de koelkast.
- Gezond?** Koriander voorkomt een opgeblazen gevoel, verlicht maag- en darmklachten en werkt soms bij gewrichtsklachten.

Rozemarijn

- Smaakt** eucalyptusachtig, bitterzoet en krachtig.
- Lekker in** aardappels uit de oven, lamsvlees en wild, geitenkaas, bij paddestoelen en zoete gerechten.
- Gebruik** de naaldjes door ze zo snel mogelijk toe te voegen en lang mee te laten koken. Je kunt ook de hele tak gebruiken, maar verwijder die na het bereiden weer.
- Bewaar** rozemarijn enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- Gezond?** Het verlicht een opgeblazen gevoel, verkoudheid en griep. Het bevordert de bloeddoorstroming. Rozemarijnthee verlicht hoofdpijn en gaat vermoeidheid tegen.



Verse kruiden zijn een prima **alternatief** voor zout in een maaltijd. Dille doet het bijvoorbeeld heel goed bij vis en met een paar blaadjes basilicum wordt iedere pasta een ware **traktatie**. Maar wat gebruik je nu precies wanneer? En hoe? Daarbij kun je met kruiden ook nog je **gezondheid** een handje helpen. Het bevordert van de spijsvertering of het onderdrukken van hoest bijvoorbeeld. Alles is mogelijk, als je de **juiste kruiden kiest**.

Basilicum

- Smaakt** typisch mediteraan. Basilicum heeft het frisse van citroen en de verfijnde smaak van jasmijn.
- Lekker in** Zuid-Europese (tomaten)gerechten zoals pizza en pasta, salades, gestoomde groenten en vis.
- Gebruik** zowel de blaadjes als de steeltjes. Voeg ze na bereiding toe of laat ze (niet te lang) meekoken.
- Bewaar** enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- Gezond?** Basilicum bevordert de eetlust en stimuleert de spijsvertering. Het is bacteriedodend bij bijvoorbeeld acne of insectenbeten en heeft opbeurende kracht.



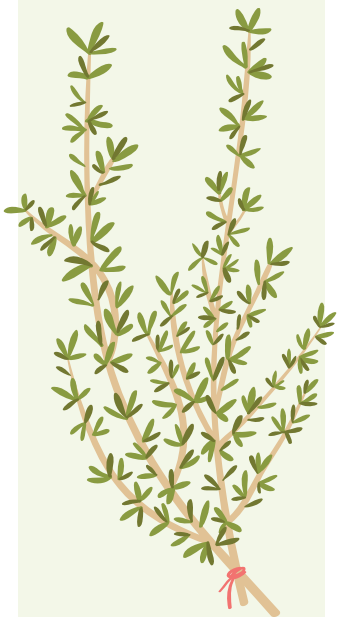
Dille

- Smaakt** zoet en anijsachtig, maar uiteindelijk ook zout.
- Lekker bij** zure smaken als citroen en azijn, in vis- en vleesgerechten met een sterke smaak, aardappeltgerechten en komkommer.
- Gebruik** zowel de blaadjes als het zaad. Voeg dille op het laatste moment toe.
- Bewaar** gewikkeld in vershoudfolie enkele dagen in de koelkast.
- Gezond?** Dille bevordert de eetlust en het stimuleert de spijsvertering. Het werkt slijmoplossend en stilt kramp, vermindert de hik, buikpijn, slapeloosheid en winderigheid.

keukenkruidenwijzer

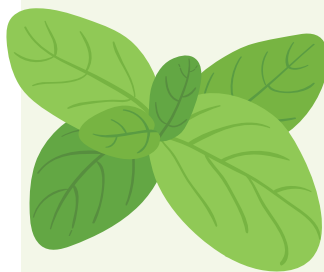
Tijm

- Smaakt** pittig-zoet, typisch mediterraan.
- Lekker in** groentegerechten, vis, (gestoofd) vlees, sauzen, bonen, zoetigheid.
- Gebruik** de blaadjes en topjes zo snel mogelijk en laat ze lang meekoken.
- Bewaar** tijm enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- Gezond?** Tijm is goed voor de luchtwegen, onderdrukt hoest, werkt slijmoplossend en schimmel- en bacteriedodend.



Munt

- Smaakt** pittig en tegelijkertijd verfrissend.
- Lekker in** groente en fruitgerechten, lamsvlees, salades, thee.
- Gebruik** blaadjes op het laatste moment of als garnering.
- Bewaar** munt gewikkeld in vershoudfolie in de koelkast, dan is het enkele dagen houdbaar.
- Gezond?** Munt is verfrissend, maakt tanden witter, is goed voor de spijsvertering. Het inademen van olien gaat misselijkheid tegen en verbetert concentratie.



Omgaan met verse kruiden, 5 tips

1.

Let er bij het kopen van verse kruiden op dat ze fris van kleur zijn. Belangrijk is dat de blaadjes niet verlept zijn of gele randen hebben en dat het kruid lekker ruikt.

2.

Zachte groene kruiden kun je invriezen in een gesloten bakje of zakje. Bijvoorbeeld dille, peterselie, basilicum, munt, koriander en bieslook zijn ingevroren wel een jaar houdbaar.

3.

Stevige kruiden zoals tijm en rozemarijn kun je drogen. Doe dat op een droge, warme en luchtige plek. Het kruid behoudt ongeveer een jaar zijn smaak.

4.

De meeste kruiden moet je wassen voor gebruik. Salie en dille kun je voorzichtig schoonspoelen en daarna droogdeppen.

5.

Heb je de smaak van verse kruiden helemaal te pakken, probeer ze dan eens zelf te kweken. Basilicum is het makkelijkst, maar ook peterselie, munt, bieslook en tijm doen het goed.



Bieslook

- Smaakt** pittig en fris, familie van de ui.
- Lekker in** verse eieren, salades, soepen, sauzen, verse kaas, gegrilde vis, vleesschotels.
- Gebruik** de hele spriet. Snijd of knip fijn, op het laatste moment toevoegen. Bloemen zijn ook eetbaar.
- Bewaar** gewikkeld in vochtig keukenpapier. Twee dagen houdbaar in de koelkast.
- Gezond?** Bieslook bevordert de eetlust, stimuleert de spijsvertering, biedt enigszins verlichting bij kater, zit vol antioxidanten.

Peterselie

- Smaakt** fris, hartig met houtige nuances.
- Lekker in** mosselen, pasta, stoofgerechten, soepen, sauzen, omeletten, met andere kruiden.
- Gebruik** blad en wortel. Op het laatste moment toevoegen of als garnering.
- Bewaar** enkele dagen op een donkere plaats in water of gewikkeld in vershoudfolie in de koelkast.
- Gezond?** Peterselie bevordert de spijsvertering, helpt bij verteren, voorkomt winderigheid, werkt vochtafdrijvend, kan huidveroudering tegengaan.