



Kruidenwijzer / v0.5

Inhoudsopgave.

Anijs(zaad).....	4
Anti-muis en anti-rat kruiden.	5
Basilicum.	6
Bieslook.....	7
Bonenkruid.....	8
Borage (bernagie, komkommerkruid).....	9
Cayennepeper.....	10
Citroenmelisse.....	11
Dille.....	12
Dragon.....	13
Foelie.....	14
Jeneverbes.....	15
Kaneel.....	16
Kardemom.....	17
Karwij (kummel).....	18
Kerrie.....	19
Kervel.....	20
Knoflook(poeder).....	21
Komijn (djinten/djintan).....	22
Koriander (ketoembar).....	23
Kruidnagel.....	24
Kurkuma (geelwortel/koenjit).....	25
Laos (galangawortel).....	26
Laurier(blad).....	27
Lavas (maggiplant).....	28
Lavendel(bloemetjes).....	29
Marjolein (majoraan/worstkruid).....	30
Mierikswortel.....	31
Munt(blad).....	32
Nootmuskaat.....	33
Oregano (wilde marjolein).....	34
Paprikapoeder.....	35
Peper.....	36
Peterselie.....	37
Rozemarijn.....	38
Safraan.....	39
Salie.....	40
Selderij (selderie, selder, snijselderij).....	41
Sesamzaad.....	42
Tijm.....	43
Venkel(zaad).....	44
Waterkers.....	45
Zout.....	46
Aardappelkruiden.....	47
Ei- en kaaskruiden.....	48
Groentekruiden.....	49
Groentekruiden (vervolg).....	50
Groentekruiden (vervolg).....	51
Kruiden voor diversen.....	52
Kruiden voor eenpansgerechten.....	53
Kruiden voor fruit.....	54
Kruiden voor fruits de mer.....	55
Kruiden voor wild en gevogelte.....	56
Saladekruiden.....	57
Sauskruiden.....	58
Soepkruiden.....	59
Soepkruiden (vervolg).....	60
Stamppotkruiden.....	61
Viskruiden.....	62
Vleeskruiden.....	63
Vleeskruiden (vervolg).....	64

Anijs(zaad).



Anijs is een plant die behoort tot de schermbloemenfamilie. De "zaden" van anijs wordt gebruikt voor het aromatiseren van gerechten. Steranijs heeft een vergelijkbare smaak als anijs, maar behoort tot een andere familie.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

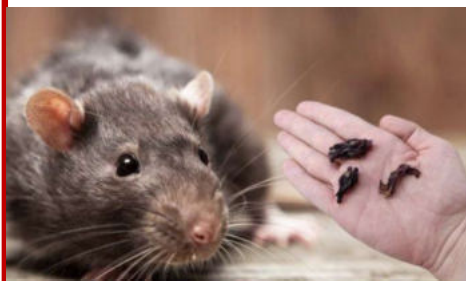
Niet al te veel gebruiken, het is best overheersend. Gemalen anijszaad kan je meekoken of stoven.

Waar:

Doet het goed bij vijgen en kastanjes, groente, vis en gevogelte. Maar ook in appeltaart, bij grapefruit, koekjes of pudding is het erg lekker. Het combineert goed met kaneel, kummel, koriander en nootmuskaat.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Anti-muis en anti-rat kruiden.



Heb je last van muizen of ratten in je huis en wil je ze op een milieuvriendelijke manier voorgoed verwijderen? Er zijn gelukkig natuurlijke oplossingen die zeer effectief kunnen zijn, zonder dat je gevaarlijke chemicaliën nodig hebt. Veel kruiden, die je waarschijnlijk al in je keuken hebt, kunnen op een natuurlijke manier helpen om deze knaagdieren buiten de deur te houden. Deze aanpak is niet alleen veilig voor het milieu, maar ook voor je huisdieren en kinderen.

Een goede optie is bijvoorbeeld pepermuntolie. De sterke geur van pepermunt vinden knaagdieren helemaal niet lekker, terwijl het voor ons juist lekker fris ruikt. Je kunt wattenbolletjes met pepermuntolie doordrenken en die bij de ingangen van je huis neerleggen. Op die manier creëer je een natuurlijke afweer tegen muizen en ratten.

Kaneel is ook een veelgebruikt middel. Door kaneelpoeder bij deuren en ramen te strooien, of een spray te maken van kaneel en water, kun je voorkomen dat knaagdieren je huis binnenkomen. Deze specerij heeft een geur waar de dieren absoluut niet tegen kunnen.

Verder zijn kruidnagel en cayennepeper ook effectief. De sterke geur van kruidnagel en de pittigheid van cayennepeper maken je huis onaantrekkelijk voor deze ongewenste gasten. Door deze specerijen op strategische plekken te plaatsen of in een olie-infusie te gebruiken, kun je een langdurig effect creëren.

Naast de eerder genoemde kruiden, is zwarte peper een simpele en betaalbare optie. Door zwarte peper op plekken te strooien waar muizen en ratten vaak gezien worden, kun je een effectieve barrière opwerpen. Het sterke aroma werkt net zo effectief als de andere kruiden en houdt de knaagdieren weg.

Het is goed om te weten dat deze natuurlijke methoden regelmatig onderhoud vragen om hun effectiviteit te behouden. De geur van de kruiden vervliegt na verloop van tijd, dus regelmatig verversen is belangrijk.

Bron: NuttigeWeetjes.nl

Basilicum.



Basilicum is een soort uit de lipbloemenfamilie, geslacht Ocimum. De naam basilicum is terug te voeren op het Oudgrieks, waar 'basileus' koning betekent, wat ook terug te vinden is in de alternatieve benaming koningskruid. Oorspronkelijk komt basilicum voor in de streken tussen centraal Afrika en zuidoost Azië.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet mee laten koken, je kan het rauw gebruiken in salades of op het laatst toevoegen aan warme gerechten.

Waar:

Basilicum doet het goed bij tomaten, groenten, kaas, vis, peulvruchten, gevogelte, soep, salades, ei. Het is het hoofdbestanddeel van pesto.

Bron: ZelfmaakRecepten.nl

Bieslook.



Bieslook is een plant uit de narcisfamilie. De plant is verwant aan bolgewassen als ui, prei, daslook en knoflook.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet mee laten koken. Rauw eten of op het laatst over het gerecht strooien.

Waar:

Combineert goed bij aardappelen, tomaat, komkommer, vis, eieren. In sauzen, dressing, soep of salades.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Bonenkruid.



Bonenkruid is een geslacht uit de lipbloemenfamilie. Twee soorten bonenkruid, het eenjarig bonenkruid en het bergbonenkruid lijken veel op elkaar. Ze groeien beide ruig en ongelijkmatig en hebben zwakke, houtige, zich vertakkende stengels. Ze worden 30 tot 50 cm hoog.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet te veel van gebruiken omdat het anders te bitter is en nooit meekoken.

Waar:

Bonenkruid is lekker bij bijvoorbeeld sperziebonen, peulvruchten, kool, aardappelen of bieten.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Borage (bernagie, komkommerkruid).



De bernagie (*borago officinalis*), ook vaak komkommerkruid genoemd, is een gemakkelijk herkenbare, ruwharige, eenjarige plant met blauwe bloemen. De Romeinse Plinius schreef over deze plant "ego borago gaudia semper ago" wat "ik, borago, breng altijd blijdschap" betekent.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Gebruik bernagie zo vers mogelijk en bij voorkeur in koude gerechten. Als de blaadjes van dit kruid mee gestoofd of gekookt worden verliezen ze veel - van de toch al niet al te sterke - smaak. Strooi bernagie daarom pas na de bereiding over een warm gerecht..

Waar:

Bernagie werd vroeger als groente gebruikt. De bloemen worden gebruikt ter garnering van salades, desserts, koude schotels, gebak en fruitsappen. De bloemen kleuren roze als ze in aanraking komen met zure stoffen zoals azijn.

Bron: o.a. DeKooktips.com

Van de zaden van bernagie kan bernagie olie gemaakt worden. In de winkel is deze olie doorgaans verkrijgbaar onder de naam borage olie, naar de Latijnse naam van het kruid. Borage olie kan gebruikt worden bij reumatische aandoeningen en menstruatiestoornissen. Sommige mensen gebruiken borage olie als alternatief voor teunisbloem olie.

Bron: Ayurmitra.nl

Cayennepeper.



Cayennepeper is een cultivar van *Capsicum annuum*, een plantensoort uit de nachtschadefamilie. Onder cayennepeper wordt ook *Capsicum frutescens* verstaan, een soort die volgens sommige biologen synoniem is aan *C. annuum*. Cayennepeper is een van de vele soorten chilipepers en zijn vruchten worden gebruikt als specerij.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Wanneer u cayennepeper vers gebruik moet u het steeltje verwijderen en de peper in de lengte halveren. Schrap met een mesje de zaadlijsten eruit en snijdt het in ragfijne reepjes. Omdat pepers nogal agressief zijn, kunt u ze het best met keukenhandschoenen snijden. Past u op dat u niet in uw ogen gaat wrijven!.

Waar:

U kunt er een pittige marinade voor vlees mee bereiden. Het past prima bij Mexicaanse gerechten. Ook wordt cayennepeper veel gebruikt in Indonesische gerechten. Cayennepeper zit in tabasco en chilisaus.

Bron: MijnReceptenboek.nl

Citroenmelisse.



Citroenmelisse is een vaste plant die tot de lipbloemenfamilie behoort. De plant ruikt naar citroen. De plant groeit voornamelijk in Zuid-Europa, maar is in meer gematigde streken als Nederland en België eenvoudig te vermeerderen aangezien de plant 's winters door middel van wortel-stokken voortleeft.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet te veel gebruiken en niet meekoken.

Waar:

Met vruchten, worteltjes, doperwtjes, kalfsvlees, wild, of in salades, pudding, ijs of in de thee.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Dille.



Dille is een plant uit de schermbloemenfamilie. Uit dezelfde plantenfamilie komen venkel en kervel. Dille heeft fijne, naaldachtige bladeren. Het is een kruid met een heel verfijnde smaak. Het is de enige soort in het geslacht *Anethum*.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet te veel gebruiken en ook niet mee laten koken. Ook kan je dille niet echt goed combineren met andere kruiden. De verfijnde smaak van dille verdwijnt als je het met andere kruiden mengt.

Waar:

In visgerechten, met zalm of schelp- en schaaldieren, met komkommer of augurk, in zure room bijvoorbeeld bij gepofte aardappel, eiergerechten, soepen, (witte) sauzen en dressings.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Dragon.



Dragon is een vaste plant uit de composietenfamilie. Dragon is afkomstig uit centraal Azië. Er zijn diverse vermeldingen van dragon in kruidenboeken uit de 17e t/m 19e eeuw. Maar in de eeuwen daarvoor is er geen vermelding van dit kruid. Zowel de blaadjes als de bloemen zijn eetbaar.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Je kan dit goed meekoken maar je moet er heel weinig van gebruiken. Zeker gedroogde dragon is heel snel overheersend. Verse dragon heeft een fijnere smaak dan gedroogde dragon.

Waar:

In (tomaten)salades, roomsaus,, bearnaise saus, vinaigrettes, met eieren, kip, vis, kool en champignons. Het zit in kruidenmengsels zoals fines herbes samen met marjolein en basilicum.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Foelie.



Foelie is een in de keuken gebruikte specerij met een vrij zachte smaak. Foelie is de gedroogde zaadmantel van de muskaatnoot, afkomstig van de muskaatboom. Het woord foelie stamt af van het Latijnse woord folium, voor "blad" of "vlies".

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Dit lijkt op nootmuskaat (foelie is het vlies wat om de muskaatnoot zit) en kan beter niet te lang meegekookt worden. Ook kan het makkelijk overheersen als er te veel van wordt gebruikt.

Waar:

In zoet en hartig: soepen, stoofschotels, aardappelschotels, groente, speculaas en desserts.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Jeneverbes.



De jeneverbes is een conifeer uit de cipresfamilie. Het is een van de weinige coniferen, naast de grove den en de taxus, die van nature voorkomt in de Benelux.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Dit lijkt op nootmuskaat (foelie is het vlies wat om de muskaatnoot zit) en kan beter niet te lang meegekookt worden. Ook kan het makkelijk overheersen als er te veel van wordt gebruikt. Als de bessen bij het roosteren van vlees over de hittebron gestrooid worden, zullen ze een heerlijke geur verspreiden (en verloochemen ze niet dat ze van een conifeer afkomstig zijn).

Waar:

Omdat de smaak van jeneverbessen zich langzaam ontwikkelt, komen ze het best tot hun recht in marinades en gerechten waar ze lang in meegekookt kunnen worden ((lams)-soep - kip voor kipsalade - marinades (wild, gevogelte, tam konijn) - (geroosterd) vlees (lam, varken, niertjes) - paté - groenten (kool, zuurkool)).

Bron: DeKooktips.com

Kaneel.



Kaneel is een specerij bestaande uit de binnenbast van de scheuten van de kaneelboom. Er bestaan vele varianten, maar de belangrijkste zijn de ceylonkaneel of echte kaneel en de cassia of kassie. Cassia is wat branderiger en zoeter dan ceylonkaneel. Kaneel wordt in stokjes verkocht.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Kaneelpoeder kan in koude gerechten direct gegeten of in warme gerechten meegekookt worden. Het geeft wel een bruine verkleuring. Kaneelstokjes worden (lang)meegekookt maar geven geen verkleuring.

Waar:

Het wordt gebruikt in appelmoes, toetjes, ijs, snoep, bij stoofperen en in gebak. Ook zit het in koffie en thee en (warme) alcoholische dranken. Ook zit het vaak in kerriemengsels.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Kardemom.



Kardemom is een kruidachtige plant uit de gemberfamilie en is inheems in het zuiden van India. Het is ook bekend onder de naam groene kardemom (in India wordt die elaichi genoemd). Kardamom-zaden zijn de kleine zwarte zaden die in de kardamompeul zitten. De zaden worden volledig of vermalen gebruikt en hebben een zoete smaak. Ze kunnen worden gebruikt in thee, nagerechten, rijst en curries. Zwarte kardamom is een grote, zwarte peul die in curries, rijst en garam masala wordt gebruikt. Kardamom poeder is het gemalen zaad van de groene kardamom. Het wordt aan Indische thee toegevoegd, maar kan ook worden gebruikt bij gebakken gerechten, fruitgerechten, meloen en brood. Kardemom heeft een zoete, scherpe geur en smaakt naar bergamot, citroen en kamfer.

Bron: o.a. Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Spaarzaam gebruiken, het beste kunnen de zaden (die in de peul worden verkocht) gekneusd en geroosterd worden. Het gemalen poeder moet worden meegekookt of - gebakken aangezien dan pas het aroma vrijkomt.

Waar:

In gebak, koekjes, brood, sausen, soepen, vlees, vis en rijst. Het zit in kruidenmengsels zoals garam massala en kerrie.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Karwij (kummel).



Karwij is een tweejarige plant die behoort tot de schermbloemenfamilie. De soort komt in het wild voor in West-Azië, Noord-Afrika en Europa waar hij in weilanden, bermen en op dijken groeit. De plant wordt ook wel echte-, of wilde karwij genoemd. Hij wordt ook veel geteeld om het zaad.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Karwij lijkt op komijn en kan dit vervangen in een gerecht. Karwij is wel sterker: gebruik de helft van de hoeveelheid komijn. De zaden kunnen meegekookt worden in een thee-ei en daarna verwijderd, het poeder kan gewoon meekoken. Gebruik niet teveel, het is erg sterk.

Waar:

Het wordt gebruikt in brood, groente, rijst, soep, gebak, koek, kaas en couscous.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Kerrie.



Kerrie is een in de keuken gebruikt mengsel van specerijen, en ook wel de naam voor de daarmee bereide gerechten, maar in dat geval wordt over het algemeen alleen de benaming 'curry' gebruikt. Het woord 'kerrie' is een verbastering van het Tamil-woord kari, dat saus betekent.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Kerrie is een kruidenmengsel die in veel variaties voorkomt, van mild tot heel scherp. Meestal zit er wel nootmuskaat, gember, kaneel, kardemom, koriander, kruidnagel, karwij, kurkuma en peper is. Het aroma komt het beste vrij als je het eerst in olie fruit, bijvoorbeeld met een uitje. Pas daarna de rest van de ingrediënten toevoegen. Het wordt gekocht in poedervorm of in pasta's. De kleur is geel tot lichtrood en er geldt: hoe roder, hoe heter. Kerrie is smaakbepalend maar hoeft niet spaarzaam gebruikt te worden.

Waar:

In oosterse gerechten, bij groenten, soepen, kip, varkensvlees en sausen.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Kervel.



Echte kervel is een eenjarige plant uit de schermbloemenfamilie. De soort wordt algemeen geteeld en verwildert gemakkelijk. De plant heeft een opvallende anijsgeur. De plant bloeit in april en mei. De schermen zijn samengesteld uit witte bloempjes die tamelijk vroeg bloeien. De plant kan 1 m hoog worden.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Je kan er lekker veel van gebruiken. De steeltjes kan je meekoken, de blaadjes moet je op het laatst toevoegen. Altijd vers gebruiken, gedroogd heeft bijna geen smaak meer.

Waar:

In soep, met vlees, gevogelte, vis, tomaten, eieren, wortel, rijst en aardappelen. Ook in sauzen, salades en kruidenboter. In combinatie met dragon is het erg lekker.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Knoflook(poeder).



Knoflook is een plant uit de narcisfamilie. Eveneens tot het geslacht look behoren onder andere de soorten ui, prei en bieslook.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Knoflook heeft een uitgesproken smaak. Je kan het fijnhakken of persen en kort fruiten. Bij te lang bakken in olie verkleurt het en dan wordt het bitter. Je kan het wel lang meekoken, maar het hoeft niet.

Het kan rauw gebruikt worden in salades, azijn of als aroma in olie. Rauw moet je het spaarzamer gebruiken, meegekookt is het milder en minder snel overheersend. Verse knoflook is milder dan gedroogde knoflooktenen.

Knoflookpoeder moet wel zuinig gebruikt worden omdat dat veel geconcentreerder is. Een halve theelepel poeder is hetzelfde als drie tenen knoflook.

Waar:

Met andere kruiden, in boter, mayonaise en olijfolie geeft het zijn smaak af. Je kan het in bijna alle hartige gerechten gebruiken: bij groente, vis, vlees, kip, in sauzen en dressings.

Leuk om te weten: veel knoflook eten helpt tegen de muggen! En een knoflookadem kan verholpen worden door het kauwen op peterselie.

Bron: *ZelkmaakRecepten.nl*

Komijn (djinten/djintan).



Komijn is een plant uit de schermbloemen-familie. De plant wordt toegepast als specerij met een lichte nootsmaak, afkomstig van een plant met fijne smalle blaadjes die op venkel lijken. De plant zelf heeft dunne stengels die tot 30 cm hoog kunnen worden en lila of witte bloemen hebben.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Komijn is sterk en overheerst snel, dus niet teveel gebruiken, tenzij je die uitgesproken smaak wilt hebben, zoals in chili con carne. Hele zaden kunnen even geroosterd en geplet worden voor gebruik.

Waar:

In gerechten uit Azië en het Midden-Oosten zoals curry, chili, kip tandoori, couscous en massala. Lamsvlees combineert goed en ook met yoghurt en komkommer. Ook in kaas wordt het gebruikt: komijnekaas.

Gemalen komijnzaad heet ook wel djinten of djintan. Het kan vervangen worden voor karwijzaad, neem dan de helft van de hoeveelheid omdat karwijzaad sterker is.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Koriander (ketoembar).



Koriander is een plant uit de schermbloemenfamilie. De plant wordt ook wel 'ketoembar', 'coander' of 'wantsenkruid' genoemd. Het is een specerij die in veel verschillende keukens wordt gebruikt. De specerij komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en het Middellandse Zeegebied. Koriander is een eenjarige plant.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Koriander heeft een uitgesproken smaak maar kan royaal gebruikt worden. De stelen kan je meekoken, de verse blaadjes niet. De blaadjes pas op het laatste moment toevoegen.

Waar:

Het wordt vaak gebruikt in Latijns-Amerikaanse en oosterse gerechten, maar ook in de Marokkaanse keuken, in salades, soepen, stoofschotels, roerbakgerechten en sauzen.

Het combineert heel goed met tomaten en andere groenten, kip, lam, vis, peulvruchten, ui, biet, knoflook en chilipeper. Ook in zoete spijzen combineert het goed, bijv. In koek, met mango en peer. Ook lekker in zelfgebakken brood.

Er bestaan ook korianderzaden, wat een heel andere smaak heeft. De zaden worden gebruikt voor poeder en dan wordt het ook ketoembar genoemd. Dit heeft meer de smaak van karwijzaad. Het poeder kan wel meegekookt worden.

Het schijnt dat het eten van koriander zorgt voor de afvoer van zware metalen uit het lichaam.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Kruidnagel.



Kruidnagel is een specerij met een zeer overheersende smaak. Kruidnagels zijn de gedroogde, nog gesloten bloemknoppen van de kruidnagelboom. Een kruidnagel bestaat uit een ongeveer 1 cm lang steeltje, met daarop het knopje, dat zo'n 3 mm in diameter is.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Kruidnagels zijn sterk: gebruik niet meer dan een of twee kruidnagels in een gerecht. De smaak is zo sterk dat zelfs na langdurig meebakken, de kruidnagels verwijderd moeten worden uit het gerecht. Vaak worden ze gecombineerd met ui en laurierblaadjes, steek dan de kruidnagels door het blaadje heen om ze niet kwijt te raken. Of steek ze in een citrusschil of in een thee-ei. Poeder is minder sterk en hoeft minder voorzichtig gebruikt te worden.

Waar:

In stoofschotels, wildgerechten, kerrie, groenten, rode kool, zuurkool, Friese nagelkaas. In zoete gerechten zoals compôte, cake en koekjes, speculaas. In Indonesië worden kruidnagelsigaretten gerookt: Kretek. Kruidnagel kan goed gecombineerd worden met kaneel, gember, nootmuskaat en peper, kaneel en kardemom.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Kurkuma (geelwortel/koenjit).



Kurkuma, Indiase geelwortel, koenier, koenjit, kunyit, en vroeger ook tarmeriek genoemd, is een specerij gewonnen uit de plant *Curcuma longa*. Koenjit is de van oorsprong Maleise naam van de specerij. Het wordt gemaakt van de wortel van de plant.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

De smaak van kurkuma lijkt op die van kruidnagel. Het is erg overheersend, dus gebruik het zuinig.

Waar:

Het is de basis van kerrie en komt vrijwel altijd voor in curry's. Ook in chutney's, mosterd, piccalilly, rijst- en vleesgerechten en in couscous wordt het veel gebruikt. Het zit in kurkuma(poeder) geeft een gele kleur aan gerechten, zoals gele rijst.

Een oude naam is tarmeriek. Kurkuma bindt zware metalen in het lichaam.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Laos (galangawortel).



Laos is een plant, verwant aan gember. Het wordt ook wel Thaise gember of galanga genoemd. Het is een meerjarige plant uit de tropen. Laos is waarschijnlijk afkomstig uit Indonesië maar wordt geteeld in Indochina, Thailand, Maleisië en Indonesië.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Verse laoswortel kan je schillen en raspen of in plakjes snijden. Het lijkt op gember en kan daar ook door vervangen worden. Als je verse laos kort mee laat koken, is het raadzaam om het eerst met kokend water te overgieten en dan een half uur laten weken in koud water. Als het lang mee gaat stoven is het niet nodig. Poeder en verse laos smaken anders en zijn niet altijd uitwisselbaar.

Waar:

In bouillon, soep, groente en stoofgerechten. Bij vis, vlees of gevogelte. Ook zit het vaak in kerrie.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Laurier(blad).



Laurier is een plant uit de laurierfamilie. De plant wordt in de keuken als kruid toegepast. Laurierbladeren zijn ongeveer 5 cm lang en worden gebruikt in stoofpotten en soepen, waarbij de laurier langere tijd moet meestoven om de smaak tot zijn recht te laten komen.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Verse of gedroogde laurierblaadjes mogen meekoken maar moeten zuinig gebruikt worden. De randen iets breken of insnijden geeft meer aroma. Na het bereiden moeten de blaadjes verwijderd worden. Vaak wordt laurier gebruikt samen met kruidnagel en ui. Verse laurier is twee keer zo sterk als gedroogde. En voor 1 gedroogd blad moet je ½ theelepel laurierpoeder nemen.

Waar:

In stoofschotels, vlees, gevogelte en zelfs vis, soepen, aardappelgerechten, met tomaten en azijn.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Lavas (maggiplant).



Lavas is een vaste plant uit de schermbloemenfamilie. De plant is ook wel bekend onder de naam maggiplant, omdat de sterke geur ervan doet denken aan het maggi-aroma, Lavas is echter geen ingrediënt van het originele recept van Maggi. Lavas is een kruidachtige plant die afkomstig is uit Zuid-Europa.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Redelijk zuinig gebruiken, overheerst makkelijk. De blaadjes en steeltjes kunnen goed meegekookt worden. Gebruik maggiplant het liefst vers omdat het aroma bij gedroogde plant snel weg is.

Waar:

Zeer veelzijdig kruid wat in soepen, wild-, vlees-, vis-, groente- en gevogeltegerechten wordt gebruikt. Ook in sauzen of ragouts is het heerlijk. Doet het erg goed bij aardappelen, tomaten, sperziebonen en wortelen.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Lavendel(bloemetjes).



Lavendel is een geslacht van dwergstruiken uit de lipbloemenfamilie. Soorten van het geslacht vindt men in veel tuinen omwille van de paarse kleur en de geur van de bloemen. De dwergstruiken worden niet hoger dan een meter en niet breder dan een halve meter.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

De verse of gedroogde bloemetjes kunnen meegekookt worden. Wel zuinig aan, teveel overheerst snel. Bij gebruik in combinatie met andere kruiden wordt het minder snel overheersend. Het is een van de kruiden in de Provençaalse kruidenmix.

Waar:

Lavendel is lekker in thee, honing, ijs, jam, azijn, snoep, room, stoofschotels en ovenschotels. Wordt in hazenpeper en konijnenpepers gebruikt.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Marjolein (majoraan/worstkruid).



Echte marjolein is een plant uit de lipbloemenfamilie. De soort staat ook wel bekend als majoraan of worstkruid. De echte marjolein is afkomstig uit het oosten van het Middellandse Zeegebied. De plant is reeds sinds de oudheid bekend in Europa.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Verse marjolein moet je niet mee laten koken, gedroogde wel. Niet te veel gebruiken.

Echte marjolein moet niet verward worden met wilde marjolein (oregano).

Waar:

Bij groente, vlees, vis, gevogelte, pasta's, pizza, tomaten(saus), eieren, paddenstoelen, zuurkool en witte bonen. Het is een van de kruiden in de Provençaalse kruidenmix.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Mierikswortel.



De mierik is een plant uit de kruisbloemenfamilie. De plant heeft een witte penwortel die als mierikswortel bekend is. Eerst vormt ze een rozet van puntige getande bladeren met lange stelen, waaraan eind mei helderwitte bloemen verschijnen.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Zuinig in gebruik, het is behoorlijk scherp. Het kan rauw gegeten of verwerkt worden, maar ook meegekookt. Verse mierikswortel kan ingevroren worden en dan kan je de benodigde hoeveelheid vlak van tevoren afraspen. Bij het raspen kan je enorm gaan tranen, net als bij uien, bij ingevroren mierikswortel is dat veel minder.

Waar:

Bij roomkaas, (zure) room, in mayonaise, azijn, in dressings en sauzen en op vlees en vis (forel, paling, meerval etc.). Bij Japanse sushi wordt er altijd wasabi gegeten, wat mierikswortelpasta is.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Munt(blad).



Munt (Mentha) is een geslacht van vaste planten uit de lipbloemenfamilie (Lamiaceae). Ze hebben sterk geurende stoffen (menthol) die gebruikt worden in diverse producten als smaak- en geurstof, bijv. in snoep, thee en tandpasta. De muntolie wordt met name gewonnen uit pepermunt en aarmunt. In de supermarkt of bij de groenteboer wordt meestal aarmunt verkocht.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Gedroogde munt kan meegekookt worden, verse moet op het laatst toegevoegd worden. Het is vrij aanwezig, dus met mate gebruiken.

Waar:

In yoghurt, muntthee, in chocolademelk, in azijn, snoep of ijs. Lekker in sauzen bij vis, vlees, gevogelte, groenten zoals kool en wortelen en bij fruit. Wordt veel in tandpasta's gebruikt.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Nootmuskaat.



Nootmuskaat is een specerij afkomstig van de muskaatboom, die in regenrijke tropische kustgebieden gekweekt wordt. De muskaatnoot is ovaal van vorm en ongeveer twee en een halve centimeter lang. De muskaatnoot is zeer hard: in de keuken wordt de muskaatnoot daarom alleen in geraspte vorm gebruikt.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet te lang meekoken is het beste. Je kan hele bollen nemen en vers raspen of het poeder gebruiken. Je hebt er niet veel van nodig want het heeft een redelijk sterke smaak.

Waar:

Bij groenten zoals sperziebonen, spruitjes, spinazie en bloemkool, in ragout, gehakt en stoofschotels, bij vis, in aardappelpuree en kaassaus.

Nootmuskaat doet het goed in combinatie met peper, gember, kaneel en kruidnagel. Is ook lekker in zoete desserts. Het wordt ook gebruikt in koek en gebak.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Oregano (wilde marjolein).



De wilde marjolein is een vaste plant uit de lipbloemenfamilie. Wilde marjolein staat in supermarkten en tuincentra beter bekend als oregano, maar wordt ook weleens palingkruid genoemd. De soort is een in België wettelijk beschermde plant.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Oregano kan je zowel vers als gedroogd mee laten koken. Niet teveel want het kan sterk zijn. Verse oregano kan ook rauw in salades.

Waar:

Het wordt in mediterrane gerechten gebruikt en vooral in de Italiaanse, Griekse en Franse keuken. In pasta's, soepen, quiches, rijstschotels, aardappelschotels, pizza's, chili con carne en in vis- en vleesgerechten samen met tijm en rozemarijn. Heerlijk bij tomaten, in yoghurt, dressings, salades en eier- en groentegerechten.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Paprikapoeder.



Paprika is de plant *Capsicum annuum* en de vrucht van bepaalde gekweekte vormen daarvan. De vruchten van andere gekweekte vormen van deze plant, zoals cayennepeper, kunnen er heel anders uitzien. De soort komt oorspronkelijk uit Midden-Amerika, en is door Spanjaarden omstreeks 1500 naar Europa gebracht.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Paprikapoeder wordt niet gemaakt van de bekende gewone 'blokvormige' rode paprika's maar van een speciale puntige soort die zo'n 12 tot 15 centimeter lang wordt. Deze paprika's ontwikkelen hun smaak alleen goed in een vrij warm klimaat.

Grote producenten van paprikapoeder zijn onder andere Spanje en Amerika, maar het beste paprikapoeder komt uit Hongarije.

Let op: Als paprikapoeder te heet wordt - bijvoorbeeld door (lang) bakken (vooral in hete olie) - verbrandt de suiker die er in zit en wordt paprikapoeder bitter .

Waar:

Paprikapoeder kan in warme en koude gerechten toegepast worden. Het wordt ook vaak als decoratie gebruikt (bijvoorbeeld op gevulde eieren en slaatjes).

Toepassingen: soep (chowder) - saus (zure room, mayonaise, barbecuesaus) - salades (aardappel-, eieren-, groenten-) - vis (gestoofd, gepocheerd, kroketten) - krab - verse kaas - eieren (gevuld, roerei) vlees (alle soorten) - vleeswaren - groenten (kool, bloemkool) - rijst.

Bron: DeKooktips.com

Peper.



Peper is een in de keuken gebruikte specerij met een zeer scherpe smaak. Peper groeit als bessen aan de tropische peperplant, *Piper nigrum*. De scherpe smaak van zwarte peperkorrels ontstaat door het bestanddeel piperine. Peper bestaat in verschillende kleurvarianten, zwart, wit en groen.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Witte peper wordt gemaakt van gedroogde bessen zonder schil, zwarte peper heeft nog de schil. Witte peper is aromatischer maar allebei hebben ze een scherpe smaak. Groene peper is milder en ontstaat door conservering van de bessen in azijn of zout.

Je moet er niet teveel van gebruiken, desnoods nog toevoegen aan tafel. Peper kan meegekookt worden, de pittigheid blijft dan, maar het aroma gaat bij te lang koken verloren. Het beste is om peper vers te malen.

Waar:

In vrijwel alle gerechten om de smaak te versterken. Zwarte peper liefst bij vlees, in curry's, marinades en chutneys. Witte peper liefst in lichtgekleurde gerechten en blanke sauzen.

Bron: ZelfmaakRecepten.nl

Peterselie.



Peterselie is een tweejarige, winterharde, kruidachtige plant uit de schermbloemenfamilie.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Lekker veel gebruiken, het overheerst niet snel. De blaadjes kan je beter niet meekoken, de steeltjes wel.

Waar:

In bijna alles: over groente als tomaat, aardappelen, bloemkool, erwten en bonen, in kruidenboter samen met citroen en knoflook, in soep, salade, eieren, sauzen, bij vis en vlees.

Bladpeterselie wordt gebruikt in warme gerechten omdat het beter tegen de hitte kan. Bladpeterselie is ook iets sterker van smaak. De krulpeterselie wordt vaak als garnering gebruikt. Zeer veelzijdig kruid. De steeltjes zitten standaard in een bouquet garni. Kauwen op peterselie wordt aangeraden na veel knoflook eten, om de geur kwijt te raken.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Rozemarijn.



Rozemarijn (*Salvia rosmarinus*, tot 2017 meestal *Rosmarinus officinalis*) is een dwergstruik uit de lipbloemenfamilie (Lamiaceae). De vaste plant met onderaan houtige stengels is oorspronkelijk afkomstig uit Zuid-Europa en Klein-Azië en kan in Nederland gewoonlijk buiten overwinteren.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet al te veel gebruiken, maar je mag de naaldjes wel mee laten koken, ze zijn goed bestand tegen langdurig verhitten.

Waar:

Bij aardappeltjes, vis, vlees, wild, peulvruchten, bij groentes zoals tomaten, courgette, aubergine en champignons, in boter en in pasta's. Ook heerlijk in bouillons, sauzen, salades, met kaas en eieren.

Gooi bij de BBQ de steeltjes bij de kolen voor een heerlijke geur. Het wordt veel gebruikt in Italiaanse en mediterrane gerechten. Ook zit het soms in jam en gebak.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Saffraan.



Saffraan is een specerij die gewonnen wordt uit de saffraankrokus. De grootste productie saffraan komt uit Iran.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Saffraan kan in poeder of in draadjes (de meeldraden van de saffraankrokus) gekocht worden. Poeder kan zeer variëren van kwaliteit zonder dat je dat kan zien. Door de extreem hoge prijs van saffraan wordt er regelmatig gemixt met andere bloemen of zelfs baksteenpoeder. Draden moeten orangerood tot donkerrood zijn, dan is de kwaliteit goed.

Het beste is om de gedroogde saffraan (poeder of draden) in warm water te doen, totdat het water geel verkleurd. Daarna pas toevoegen aan het gerecht en de laatste 10-15 min. mee laten koken.

Gebruik saffraan spaarzaam, niet alleen omdat het heel duur is, maar ook omdat er genoeg aroma en kleur in een draadje zit.

Waar:

Saffraan wordt gebruikt om rijst, risotto, pilav of couscous geel te kleuren en zijn een specifieke smaak af te geven. Het is lekker bij schaal- en schelpdieren en in bouillabaisse, paella, sauzen of (vis)soep. Ook kan je er thee van trekken.

Als je het wil vervangen voor een ander kruid kan je kurkuma nemen. Dit geeft dezelfde gele kleur, het smaakt wel anders.

Bron: ZelfmaakRecepten.nl

Salie.



De echte salie is een vaste plant die behoort tot de lipbloemenfamilie. De plant wordt vooral gebruikt als kruid en is met name bekend uit de mediterrane keuken. De plant wordt 40-80 cm hoog. De bladeren zijn dik, grijs en sterk aromatisch; de bladnerven zijn diep ingezonken.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet teveel gebruiken want het overheerst snel, maar het mag wel meekoken. Gebruik het liefst hele blaadjes, gedroogd of vers, en hak die fijn vlak voor het toedienen. Gedroogde salie is nog iets sterker dan verse. Het is niet goed te combineren met lichte delicate kruiden omdat het dan meteen overheerst. Gedroogd is het een van de provençalse kruiden.

Waar:

Bij vleesgerechten, lever, wild, vette kaas, peulvruchten, tomaten en kruidenboter, pasta's, soep of vette visgerechten. Vooral in vette gerechten doet salie het goed.

Ook kan je er thee van maken, saliethee is kalmerend, maar je moet er niet teveel van drinken want salie in hoge concentratie is giftig.

Gebruik salie niet tijdens de zwangerschap!.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Selderij (selderie, selder, snijselderij).



Selderij, selderie of selder is een plant uit de schermbloemenfamilie. De soort staat op de Nederlandse Rode lijst van planten als vrij zeldzaam en zeer sterk afgenomen in het wild. Daar komt selderij voor langs de kust op natte, enigszins zilte tot brakke grond en soms langs sloten.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Het kan ruim gedoseerd worden, maar niet meekoken. Bleekselderij is een groente met lange, dikke, platte stelen en knolselderij is een grote witte knol. Het kruid is familie van beide.

Waar:

Bij groentegerechten zoals tomaten, wortel, prei en bij stoofgerechten van vlees of gevogelte, bij vis, salades, peulvruchten en in ragouts, sauzen, soepen, indische gerechten, bami of nasi.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Sesamzaad.



Sesam is een plant uit de familie Pedaliaceae. De soort hoort waarschijnlijk tot de oudste om de olie gekweekte gewassen van de wereld. De plant komt oorspronkelijk uit Afrika: het woord sesam komt uit het Arabisch saasim/simsim. Aldaar worden de sesamzaadjes vaak gebrand gegeten, net als pinda's.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Het kan ruim gedoseerd worden en warm bereidt. De zaadjes kunnen geroosterd worden voor meer aroma, het kan zo gegeten worden of meegebakken. Ook kan je het vermalen en er pasta van maken zoals in Tahini.

Waar:

Bij vlees, groente, brood, gebak, koekjes en in sauzen. Sesamolie wordt in Japan of China gebruikt om mee te bakken. In de arabische keuken wordt het samen met andere kruiden als tahini gebruikt (met citroensap, peper, knoflook, peterselie, zout en eventueel paprikapoeder).

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Tijm.



Tijm is een geslacht uit de lipbloemenfamilie. Het omvat kruidachtige of houtachtige planten met een zeer aromatische geur, die tot 30 cm hoog worden en in schijnkransen bloeien. De planten komen algemeen voor in het Middellandse Zeegebied en in Azië, en een drietal soorten komt ook in België en Nederland voor.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Niet te veel van gebruiken want het is redelijk sterk. Het beste is om het mee te laten koken, dan versterkt de smaak. Ook gedroogd houdt het zijn aroma.

Waar:

Tijm zit in Provençaalse kruiden en in bouquet garni, maar ook in veel andere kruidenmixen en marinades.

Bij vlees, kip, vis, aardappelen, kaas, eieren, peulvruchten, groenten zoals tomaten, champignons, courgette en aubergine), in soep, sauzen, salades, dressings en stoofschotels. Ook lekker op de pizza.

Tijm combineert perfect met andere kruiden, zoals rozemarijn, marjolein en oregano en knoflook.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Venkel(zaad).



Venkel is een plant uit de schermbloemenfamilie. Het is een naar anijs smakende plant waarvan de draadvormige vertakkingen van de bladeren als kruid en de zaden als specerij gebruikt worden.

Bron: *Wikipedia*

Gebruik.

Hoe:

Bladvenkel en venkelzaad kan je lekker veel van gebruiken, maar laat het niet meekoken, dan verdwijnt het anijsachtige aroma. Zowel de bladeren, de zaden als de knol kan gegeten worden. De knol wordt als groente gegeten. Venkelpoeder is gemalen venkelzaad. De zaden kan je roosteren en vermalen.

Waar:

Bij vis zoals haring, schaaldieren of geroosterde vis, kip, vlees, eieren, kaas, peulvruchten, salades, bouillons, curry's, groenten zoals zuurkool, champignons, aardappelschotels, sauzen, soep, appelmoes of in kruidenthee. Ook in zoete gerechten zoals brood en gebak wordt het veel gebruikt.

Bron: *ZelkmaakRecepten.nl*

Waterkers.



De witte waterkers is een plant uit de kruisbloemenfamilie. De plant lijkt veel op de slanke waterkers, maar verschilt daarvan door de kortere vrucht, de in elk hokje in twee rijen in plaats van een enkele rij liggende zaden en met ongeveer de helft minder mazen op het zaad.

Bron: Wikipedia

Gebruik.

Hoe:

Waterkers hoort tot de kerssoorten, net zoals tuinkers. Dit zijn jonge plantjes van pas ontkiemd zaad. Alle kerssoorten hebben een sterk geconcentreerde smaak. En elke kers smaakt weer anders. De smaak van waterkers is peperig. De blaadjes zitten met kleine bosjes bij elkaar aan knapperige steeltjes. Je kunt waterkers het beste in de koelkast bewaren.

Waar:

Waterkers is o.a te gebruiken:

- In een salade.
- Gesmoord en gestoofd en vervolgens gepureerd tot soep of saus.
- Op volkorenbrood of volkorenbagel met een plakje zalm en wat zuivelspread.
- Gesmoord door een omelet.
- Als borrelhapje gerold in rosbief.

Bron: Veggipedia.nl

Zout.



Gebruik.

Bijna alle gerechten worden op smaak gebracht met zout. Zout werkt smaakversterkend. Zout wordt gewonnen door middel van verdamping uit zeewater of extractie uit fossiele zoutlagen uit drooggevallen binnenzeeën.

Zeezout bevat vijf soorten minerale zouten en is gezonder dan keukenzout, wat alleen natriumchloride is.

Tegenwoordig heb je veel zoutsoorten met allemaal hun specifieke samenstelling en smaak:

- Maldon zout: met een zilte zeesmaak, zonder antiklontermiddelen.
- Fleur de sel: uit verdampingsbassins aan de Middellandse en Atlantische oceaan. Het is het vliesje wat op het water ligt, nog ver voordat het water verdampt is. Er zit een bacterie in die overleeft in het zout en die een viooltjesgeur verspreidt, vandaar de naam.
- Alderwoodzout: wat gerookt is boven vuur van elzenhout
- Lavazout: uit Cyprus, waar actieve kool (Norit) aan toegevoegd is,
- Algenzout: een mengsel van zout en algen,
- Hollow Pyramid zout: grof zout uit Bali,
- Hawaïaans Alea zeezout: wat roze gekleurd is door vulkanische rode klei.

Bron: ZelkmaakRecepten.nl

Aardappelkruiden.

	gebakken	gekookt	puree														
anijszaad																	
basilicum			x														
bieslook	x	x	x														
bonenkruid			x														
cayennepeper																	
citroenmelisse																	
dille	x	x	x														
dragon																	
foelie																	
jeneverbes																	
kaneel																	
kardemom																	
karwij (kummel)	x		x														
kerrie	x		x														
kervel		x	x														
knoflook(poeder)	x																
komijn (djinten)																	
koriander (ketoembar)																	
kruidenazijn		x															
kruidnagel	x	x	x														
kurkuma (geelwortel)																	
laos (galangawortel)																	
laurier(blad)																	
lavas (maggi)																	
lavendel																	
marjolein (majoraan)																	
mierikswortel																	
munt(blad)																	
nootmuskaat		x															
oregano			x														
paprikapoeder	x		x														
peper	x		x														
peterselie	x	x	x														
rozemarijn	x																
saffraan																	
salie																	
selderij																	
sesamzaad																	
tijm	x																
venkel(zaad)																	
waterkers																	
witte wijnazijn		x															
zout	x	x	x														

Bron: Isala.nl, Nierstichting.nl

Ei- en kaaskruiden.

	kaasgerechten	kwark	omeletten	roereieren													
anijszaad																	
basilicum				x													
bieslook	x	x		x													
bonenkruid			x														
borage																	
cayennepeper																	
citroenmelisse			x														
dille																	
dragon																	
foelie																	
gemberpoeder																	
jeneverbes																	
kaneel		x															
kardemom																	
karwij (kummel)		x															
kerrie																	
kervel	x	x		x													
knoflook(poeder)				x													
komijn (djinten)																	
koriander (ketoembar)																	
kruidnagel		x															
kurkuma (geelwortel)																	
laos (galangawortel)																	
laurier(blad)		x															
lavas (maggi)																	
lavendel																	
marjolein (majoraan)																	
mierikswortel																	
munt(blad)																	
nootmuskaat	x		x														
oregano																	
paprikapoeder																	
peper(korrels)																	
peterselie		x	x	x													
rozemarijn																	
saffraan																	
salie				x													
selderij	x		x														
sesamzaad																	
tijm				x													
venkel(zaad)																	
waterkers																	
zout																	

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker

Groentekruiden.

	andijvie	asperges	aubergines	bieten	bleekselderij	bloemkool	boerenkool	bonen	bruine bonen	champignons	doperwtten	erwtten	groene kool	kapucijners
anijszaad														
appelazijn	x		x											
basilicum			x					x	x		x	x	x	
bieslook	x							x	x	x				
bonenkruid								x	x		x	x		
borage														
cayennepeper			x						x	x				
chilipeper	x													
citroenmelisse											x			
dille		x		x		x		x	x				x	
dragon				x		x				x				
foelie		x				x								
gemberpoeder			x			x								
harissa			x											
jeneverbes					x									
kaneel		x		x										
kardemom		x												
karwij (kummel)				x		x							x	
kerrie			x			x		x	x	x			x	x
kervel			x			x				x	x	x		
knoflook(poeder)	x	x	x						x	x			x	
komijn (djinten)			x										x	
koriander (ketoembar)	x			x						x			x	
kruidenazijn		x	x											
kruidnagel				x									x	
kurkuma (geelwortel)														
laos (galangawortel)														
laurier(blad)	x			x			x						x	
lavas (maggi)														
lavendel														
marjolein (majoraan)		x	x						x	x	x			
mierikswortel														
munt(blad)											x		x	
nootmuskaat	x	x				x				x			x	
oregano			x		x		x	x		x	x			
paprikapoeder	x		x			x		x	x	x			x	
peper(korrels)	x		x	x					x	x			x	x
peterselie	x	x	x			x			x	x	x	x		
rode wijnazijn			x											
rozemarijn		x	x	x		x		x		x	x			
saffraan		x												
salie			x	x	x				x		x			
selderij									x	x	x			
sesamzaad														
sumak			x											
tijm	x			x	x		x	x	x	x			x	
venkel(zaad)														
waterkers														
za'atar			x											
zout	x		x	x					x	x			x	x

Groentekruiden (vervolg).

	knolselderij	komkommer	koolraap	linzen	postelein	prei	rode kool	selderij	sla	snijbonen	sperziebonen	spinazie	spruiten	tomaten	tuinbonen	uien
anijszaad																
basilicum	x		x				x		x	x		x		x		x
bieslook			x				x		x		x					
bonenkruid											x				x	x
borage		x							x		x					
cayennepeper			x		x	x	x				x	x				x
citroenmelisse									x				x			
dille		x	x			x		x	x		x		x			x
dragon	x						x		x	x						x
foelie											x	x		x		
gementpoeder							x									
jeneverbes							x									
kaneel							x									
kardemom																
karwij (kummel)			x			x	x						x			x
kerrie						x						x				x
kervel		x							x		x					
knoflook(poeder)		x		x	x	x					x					x
komijn (djinten)																
koriander (ketoembar)												x				x
kruidnagel			x				x									
kurkuma (geelwortel)																x
laos (galangawortel)																
laurier(blad)	x					x	x			x		x		x		
lavas (maggi)																
lavendel																
marjolein (majoraan)								x			x				x	x
mierikswortel																
munt(blad)							x			x		x	x			
nootmuskaat			x			x	x			x	x		x			x
oregano				x		x	x									x
paprikapoeder			x		x	x	x					x		x		x
peper(korrels)			x		x	x	x			x	x		x	x		x
peterselie		x							x	x	x		x	x	x	x
rozemarijn		x							x							
saffraan									x							
salie													x		x	x
selderij		x				x										x
sesamzaad																
tijm	x		x	x	x	x	x		x						x	x
venkel(zaad)								x								
waterkers																
zout			x			x	x			x	x		x			x

Groentekruiden (vervolg).

	tuinbonen	uien	venkel	winterwortel	witlof	witte bonen	witte kool	worteltjes	zuurkool					
anijszaad														
basilicum		x				x		x	x					
bieslook			x		x	x		x						
bonenkruid	x	x	x			x			x					
borage														
cayennepeper		x				x			x					
citroenmelisse			x											
dille		x				x	x	x	x					
dragon		x		x	x			x						
foelie				x										
gemberpoeder														
jeneverbes									x					
kaneel														
kardemom														
karwij (kummel)		x					x		x					
kerrie		x				x	x							
kervel			x					x	x					
knoflook(poeder)		x				x	x	x						
komijn (djinten)							x							
koriander (ketoembar)		x			x		x							
kruidnagel							x		x					
kurkuma (geelwortel)		x												
laos (galangawortel)														
laurier(blad)														
lavas (maggi)														
lavendel														
marjolein (majoraan)	x	x		x	x	x		x						
mierikswortel														
munt(blad)			x				x	x						
nootmuskaat		x					x							
oregano		x						x						
paprikapoeder		x				x			x					
peper		x				x	x		x					
peterselie	x	x	x	x	x	x		x						
rozemarijn														
saffraan														
salie	x	x				x		x						
selderij		x	x			x			x					
sesamzaad														
tijm	x	x				x	x	x	x					
venkel(zaad)				x										
waterkers														
zout		x				x	x		x					

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Nierstichting, Traditional Cooker

Kruiden voor diversen.

	cake	kruidkoek	pannenkoek - hartig	pannenkoek - zoet	tosti										
anijszaad															
basilicum															
bieslook					x										
bonenkruid															
cayennepeper			x		x										
citroenmelisse															
dille															
dragon															
foelie															
jeneverbes															
kaneel	x	x		x											
kardemom															
karwij (kummel)			x		x										
kerrie			x		x										
kervel															
knoflook(poeder)					x										
komijn (djinten)															
koriander (ketoembar)															
kruidnagel	x	x			x										
kurkuma (geelwortel)															
laos (galangawortel)															
laurier(blad)															
lavas (maggi)															
lavendel															
marjolein (majoraan)															
mierikswortel															
munt(blad)															
nootmuskat		x													
oregano					x										
paprikapoeder			x		x										
peper			x		x										
peterselie			x		x										
rozemarijn															
saffraan															
salie			x		x										
selderij															
sesamzaad															
tijm															
venkel(zaad)															
waterkers															
zout			x		x										

Bron: Isala.nl

Kruiden voor eenpansgerechten.

	kerrierijst	macaroni	pikante rijst												
anijszaad															
basilicum															
bieslook															
bonenkruid															
cayennepeper		x	x												
citroenmelisse															
dille															
dragon															
foelie															
jeneverbes															
kaneel															
kardemom															
karwij (kummel)															
kerrie	x		x												
kervel			x												
knoflook(poeder)	x	x	x												
komijn (djinten)															
koriander (ketoembar)															
kruidnagel															
kurkuma (geelwortel)															
laos (galangawortel)															
laurier(blad)			x												
lavas (maggi)															
lavendel															
marjolein (majoraan)															
mierikswortel															
munt(blad)															
nootmuskaat															
oregano		x	x												
paprikapoeder		x	x												
peper	x	x	x												
peterselie			x												
rozemarijn															
saffraan															
salie															
selderij															
sesamzaad															
tijm	x	x													
venkel(zaad)															
waterkers															
zout	x	x	x												

Bron: Isala.nl

Kruiden voor fruit.

	aardbeien	appel															
anijszaad		x															
appelazijn		x															
balsamicoazijn	x																
basilicum	x																
bieslook																	
bonenkruid																	
cayennepeper																	
chilipoeder																	
citroenmelisse																	
citroenpeper																	
citroentijm																	
dille																	
dragon																	
foelie																	
jeneverbes																	
kaneel																	
kardemom																	
karwij (kummel)																	
kerrie																	
kervel																	
knoflook(poeder)																	
komijn (djinten)																	
koriander (ketoembar)																	
kruidnagel																	
kurkuma (geelwortel)																	
laos (galangawortel)																	
laurier(blad)																	
lavas (maggi)																	
lavendel																	
marjolein (majoraan)																	
mierikswortel																	
mosterdpoeder																	
munt(blad)																	
nootmuskaat																	
oregano																	
paprikapoeder																	
peper, zwarte	x																
peterselie																	
rozemarijn																	
saffraan																	
salie																	
selderij																	
sesamzaad																	
tijm																	
vanille		x															
venkel(zaad)																	
waterkers																	
wijnkruid																	
zout																	
zuring																	

Bronnen: Nierstichting

Kruiden voor fruits de mer.

	algemeen	gamba' s	garnalen	krab / kreeft	kokkels / mosselen	scampi' s									
anijszaad															
basilicum		x	x			x									
bieslook	x	x	x			x									
bonenkruid															
cayennepeper		x	x			x									
chilipoeder		x	x			x									
citroenmelisse	x														
citroenpeper	x														
citroentijm	x														
dille	x														
dragon				x											
foelie					x										
jeneverbes															
kaneel															
kardemom															
karwij (kummel)		x	x			x									
kerrie		x	x			x									
kervel	x			x											
knoflook(poeder)															
komijn (djinten)															
koriander (ketoembar)	x														
kruidnagel															
kurkuma (geelwortel)															
laos (galangawortel)															
laurier(blade)	x			x											
lavas (maggi)															
lavendel															
marjolein (majoraan)															
mierikswortel				x											
mosterdpoeder															
munt(blade)															
nootmuskaat															
oregano		x	x		x	x									
paprikapoeder		x	x			x									
peper		x	x			x									
peterselie	x	x	x	x	x	x									
rozemarijn															
saffraan															
salie															
selderij		x	x		x	x									
sesamzaad															
tijm					x										
venkel(zaad)	x	x	x		x	x									
waterkers															
wijnkruid					x										
zout		x	x			x									
zuring	x														

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker

Kruiden voor wild en gevogelte.

	eend	haas	kalkoen	kip	konijn										
anijszaad															
basilicum			x	x											
bieslook															
bonenkruid															
cayennepeper	x	x	x	x	x										
citroenmelisse															
dille				x											
dragon				x											
foelie				x											
jeneverbes															
kaneel															
kardemom															
karwij (kummel)	x		x	x											
kerrie				x											
kervel															
knoflook(poeder)	x			x											
komijn (djinten)															
koriander (ketoembar)															
kruidnagel	x	x	x		x										
kurkuma (geelwortel)															
laos (galangawortel)															
laurier(blad)		x		x	x										
lavas (maggi)															
lavendel															
marjolein (majoraan)			x	x											
mierikswortel															
munt(blad)															
nootmuskaat															
oregano				x											
paprikapoeder	x	x		x	x										
peper	x	x	x	x	x										
peterselie	x	x		x	x										
rozemarijn															
saffraan															
salie	x	x	x		x										
selderij	x														
sesamzaad															
tijm		x	x	x	x										
venkel(zaad)															
waterkers															
zout	x	x	x	x	x										

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker

Saladekruiden.

	aardappel	komkommer	kropsla	tomaten	witlofsla												
anijszaad																	
basilicum	x	x		x													
bieslook	x	x	x	x	x												
bonenkruid	x			x													
cayennepeper	x																
citroenmelisse																	
dille	x	x	x	x													
dragon	x	x	x	x	x												
foelie																	
jeneverbes																	
kaneel																	
kardemom																	
karwij (kummel)	x		x	x													
kerrie																	
kervel	x		x	x													
knoflook(poeder)	x	x	x	x													
komijn (djinten)																	
koriander (ketoembar)																	
kruidnagel	x				x												
kurkuma (geelwortel)																	
laos (galangawortel)																	
laurier(blad)																	
lavas (maggi)																	
lavendel																	
marjolein (majoraan)	x		x	x													
mierikswortel																	
munt(blad)	x																
nootmuskat		x															
oregano				x													
paprikapoeder	x	x	x	x													
peper	x	x	x	x	x												
peterselie	x	x	x	x	x												
rozemarijn				x													
saffraan																	
salie	x			x													
selderij	x	x	x		x												
sesamzaad																	
tijm	x		x	x	x												
venkel(zaad)																	
waterkers																	
zout	x																

Bron: Isala.nl

Sauskruiden.

	barbecuesaus	bloemkoolsaus	kaassaus	kerriesaus	kruidensaus	mayonaise	mosterdsaus	paprikasaus	slasaus	tomatensaus	vissaus	vleessaus	witte saus	
anijszaad														
basilicum	x									x			x	
bieslook			x	x		x			x	x	x	x		
bonenkruid											x			
borage									x					
cayennepeper			x	x						x				
citroenmelisse							x		x					
dille			x	x		x			x	x	x			
dragon				x	x	x				x				
foelie				x							x			
gember	x													
jeneverbes														
kaneel														
kardemom														
karwij (kummel)			x							x				
kerrie				x							x			
kervel				x	x	x			x	x				
knoflook(poeder)	x							x		x		x		
komijn (djinten)														
koriander (ketoembar)														
kruidnagel				x										
kurkuma (geelwortel)														
laos (galangawortel)														
laurier(blad)				x						x	x		x	
lavas (maggi)														
lavendel														
marjolein (majoraan)			x	x		x		x	x	x	x			
mierikswortel														
mosterdzaad							x							
munt(blad)		x						x			x			
nootmuskaat		x	x							x			x	
oregano		x								x				
paprikapoeder	x		x					x		x	x	x		
peper			x	x						x	x	x		
peterselie				x		x			x	x	x	x	x	
piment											x			
rozemarijn						x		x		x				
saffraan														
salie						x				x		x		
selderij			x							x		x		
sesamzaad														
tijm	x		x	x				x	x	x	x	x		
uienpoeder	x													
venkel(zaad)							x				x			
waterkers				x										
zout			x	x						x	x	x		
zuring				x		x								

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker

Soepkruiden.

	aardappelsoep	aspergesoep	bloemkoolsoep	bouillon	bruine bonensoep	championsoep	dragonsoep	erwtensoe	groentesoe	kippensoe	kerriesoe	minestonsoe	preisoep	tomatensoe
anijszaad														
basilicum			x	x	x	x	x	x	x	x		x		x
bieslook				x	x	x		x	x		x	x	x	x
bonenkruid		x			x		x	x	x		x		x	
cayennepeper					x							x		x
citroenmelisse						x							x	
dille		x	x					x	x		x			
dragon				x	x		x	x	x					x
foelie			x	x						x	x			x
jeneverbes														
kaneel														
kardemom														
karwij (kummel)	x		x			x								x
kerrie	x		x			x							x	
kervel	x	x	x				x	x	x	x				x
knoflook(poeder)				x	x			x		x		x		x
komijn (djinten)														
koriander (ketoembar)														
kruidnagel					x						x			
kurkuma (geelwortel)														
laos (galangawortel)														
laurier(blade)				x	x				x			x		x
lavas (maggi)														x
lavendel														
marjolein (majoraan)		x		x	x			x	x	x				x
mierikswortel														
munt(blade)														x
nootmuskaat	x	x	x		x	x								
oregano	x			x	x							x		x
paprikapoeder	x				x	x			x			x		x
peper	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
peterselie	x		x	x	x	x		x	x	x			x	x
rozemarijn	x	x	x	x		x		x	x	x				x
saffraan														
salie					x			x				x		x
selderij	x		x	x	x	x		x	x	x		x	x	x
sesamzaad														
tijm	x	x		x	x	x		x	x	x		x		x
venkel(zaad)														
waterkers														
zout	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x

Soepkruiden (vervolg).

	uiensoep	vermicellisoep	vissoep	witlofsoep	witte bonensoep										
anijszaad															
basilicum	x				x										
bieslook		x	x	x	x										
bonenkruid					x										
cayennepeper			x		x										
citroenmelisse															
dille		x	x												
dragon			x	x											
foelie		x													
jeneverbes	x														
kaneel															
kardemom															
karwij (kummel)	x			x											
kerrie			x												
kervel	x	x	x												
knoflook(poeder)	x	x	x		x										
komijn (djinten)															
koriander (ketoembar)															
kruidnagel					x										
kurkuma (geelwortel)															
laos (galangawortel)															
laurier(blad)		x	x		x										
lavas (maggi)															
lavendel															
marjolein (majoraan)			x		x										
mierikswortel															
munt(blad)															
nootmuskaat					x										
oregano					x										
paprikapoeder					x										
peper		x	x		x										
peterselie	x	x	x	x	x										
rozemarijn		x	x												
saffraan			x												
salie					x										
selderij		x	x		x										
sesamzaad															
tijm		x	x		x										
venkel(zaad)			x												
waterkers															
zout		x	x		x										

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker

Stamppotkruiden.

	andijvie	boerenkool	hete bliksem	hutspot	savooienkool	snijbonen	spinazie	witte bonen	wittekool	wortelen	zuurkool			
anijjsaad														
basilicum					x		x		x					
bieslook	x									X				
bonenkruid				x		x		x						
cayennepeper														
citroenmelisse														
dille				x	x				x		x			
dragon							x							
foelie														
jeneverbes														
kaneel			x											
kardemom														
karwij (kummel)				x	x				x		x			
kerrie				x	x				x					
kervel				x										
knoflook(poeder)														
komijn (djinten)														
koriander (ketoembar)														
kruidnagel			x								x			
kruizemunt										x				
kurkuma (geelwortel)														
laos (galangawortel)														
laurier(blad)			x	x			X							
lavas (maggi)														
lavendel														
marjolein (majoraan)				x										
mierikswortel														
munt(blad)				x			x							
nootmuskaat	x													
oregano														
paprikapoeder					x	x		x	x					
peper	x	x	x	x	x				x		x			
peterselie	x			x		x		x		x				
rozemarijn														
saffraan														
salie				x							x			
selderij														
sesamzaad														
tijm				x	x				x		x			
venkel(zaad)											x			
waterkers														
zout		x	x	x	x				x		x			

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker

Viskruiden.

	algemeen	forel	gebakken vis	gegrilde vis (bbq)	gekookte vis	gestoofde vis	gestoomde vis	paling	vette vis	vismarinades	zalm				
anijszaad															
basilicum		x	x								x				
bieslook	x	x					x		x		x				
bonenkruid									x						
cayennepeper							x								
chilipoeder															
citroenmelisse	x	x	x					x			x				
citroenpeper	x														
citroentijm	x								x						
dille	x	x	x		x		x		x		x				
dragon		x	x		x		x				x				
foelie					x										
jeneverbes															
kaneel															
kardemom				x											
karwij (kummel)							x								
kerrie							x								
kervel	x	x			x		x				x				
knoflook(poeder)							x								
komijn (djinten)															
koriander (ketoembar)	x			x						x					
kruidnagel															
kurkuma (geelwortel)															
laos (galangawortel)															
laurier(blade)	x	x			x	x		x		x					
lavas (maggi)															
lavendel															
marjolein (majoraan)		x									x				
mierikswortel															
mosterdpoeder			x												
munt(blade)							x								
nootmuskaat															
oregano			x												
paprikapoeder			x		x		x								
peper			x		x		x								
peterselie	x	x	x		x		x	x			x				
rozemarijn		x	x	x		x			x	x	x				
saffraan															
salie			x			x		x							
selderij					x		x								
sesamzaad															
tijm		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
venkel(zaad)	x	x		x		x			x		x				
waterkers															
wijnkruid						x									
zout			x		x		x								
zuring	x	x									x				

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker

Vleeskruiden.

	biefstuk	gehakt	goulash	hachée	kalfsvlees	lamsbout	lamsgehakt	lamskotelet	lamslapje	lamsragoût	lamsrollade	lamsrug	lamsvlees	lever
anijszaad														
basilicum		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
bieslook	x	x												x
bonenkruid														
bouquet garni										x				
cayennepeper		x	x	x									x	x
citroenmelisse					x								x	
dille			x	x	x								x	
dragon		x	x	x								x		
foelie		x	x	x										
jeneverbes														
kaneel														
kardemom														
karwij (kummel)		x											x	
kerrie			x	x	x								x	
kervel	x	x			x									x
knoflook(poeder)		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
komijn (djinten)														
koriander (ketoembar)	x													
kruidnagel			x	x									x	
kurkuma (geelwortel)														
laos (galangawortel)														
laurier(blad)			x	x	x									x
lavas (maggi)														
lavendel														
marjolein (majoraan)		x	x		x									x
mierikswortel					x									
mire aux poix										x				
mosterdpoeder	x	x												
munt(blad)						x	x	x	x	x	x	x	x	
nootmuskaat		x												x
oregano		x	x	x									x	
paprikapoeder		x	x	x										
peper	x	x	x	x	x		x	x					x	x
peterselie	x	x	x	x										x
piment						x	x	x	x	x	x	x	x	
Provençaalse kruiden							x				x			
rozemarijn		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	
saffraan														
salie		x			x	x							x	x
selderij														
sereh									x					
sesamzaad														
tijm	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
venkel(zaad)														
waterkers	x													
zout	x	x	x	x	x								x	x

Vleeskruiden (vervolg).

	ragout	rundvlees	speklappen	stoofvlees	varkensvlees	vleesmarinade									
anijszaad															
basilicum	x														
bieslook	x				x	x									
bonenkruid	x														
bouquet garni															
cayennepeper		x	x		x										
citroenmelisse															
dille	x	x	x												
dragon			x		x										
foelie	x	x													
jeneverbes															
kaneel															
kardemom															
karwij (kummel)		x			x										
kerrie			x		x	x									
kervel															
knoflook(poeder)		x			x	x									
komijn (djinten)															
koriander (ketoembar)		x													
kruidnagel	x	x	x	x	x	x									
kurkuma (geelwortel)															
laos (galangawortel)															
laurier(blad)	x	x		x	x	x									
lavas (maggi)	x														
lavendel															
marjolein (majoraan)	x	x	x		x	x									
mierikswortel															
mire aux poix															
mosterdpoeder				x	x										
munt(blad)															
nootmuskaat		x	x												
oregano				x	x										
paprikapoeder	x	x	x		x	x									
peper	x	x	x		x	x									
peterselie	x					x									
piment	x														
Provençaalse kruiden															
rozemarijn	x	x	x	x	x										
saffraan															
salie					x										
selderij	x														
sereh															
sesamzaad															
tijm	x	x	x	x	x										
venkel(zaad)															
waterkers															
zout	x	x	x		x	x									

Bronnen: Frans Corneillie, Isala.nl, Traditional Cooker, Vleeswaaier



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

65

Compressed by

