

KRUIDEN

geplukt, gepreerd en omschreven

Kruiden zijn smaakmakers afkomstig van de groene delen van planten (zoals blaadjes en stengels). Ze worden doorgaans ingedeeld in mediterrane kruiden (zoals basilicum, oregano en tijm), frisse kruiden (zoals munt, bieslook en dille), en klassieke smaakmakers zoals peterselie en rozemarijn.

Hier is een overzicht van de meest gebruikte en bekende soorten kruiden, ingedeeld per smaakprofiel:

MEDITERRANE KRUIDEN:

- **Basilicum:** Onmisbaar in de Italiaanse keuken, heerlijk bij tomaat en in pesto.
- **Oregano:** Zeer smaakvol, zowel vers als gedroogd, perfect voor pizza's en pastasaus.
- **Tijm:** Een houtachtig kruid dat goed past bij stoofschotels, kip en mediterrane gerechten.
- **Rozemarijn:** Heeft een intense, ietwat harsachtige smaak en geur; ideaal bij vlees (lam) en aardappelen uit de oven.

FRISSE & KNAPPERIGE KRUIDEN:

- **Bieslook:** Subtiële uien-achtige smaak, perfect voor salades, dressings en garnering.
- **Dille:** Frisse, ietwat anijsachtige smaak, heerlijk in combinatie met vis (zoals zalm) en in sauzen.
- **Munt:** Verfrissend en koel van smaak, ideaal voor in de thee, salades en cocktails.
- **Koriander:** Populair in de Aziatische en Mexicaanse keuken; geeft gerechten een citrusachtige, kruidige smaak.

KLASSIEKE & GROENE KRUIDEN:

- **Peterselie:** Een onmisbare basis in soepen, marinades en kruidenboter. Het neutraliseert tevens knoflookadem

Verse kruiden verliezen snel hun smaak bij verhitting, voeg ze daarom pas op het allerlaatste moment toe. Gedroogde kruiden kunnen juist goed meekoken en zijn langer houdbaar.

EEN OVERZICHT:

- **BALSEMWORMKRUID** bloeit aan het eind van de zomer met geelgroene, buisbloempjes in 4–8 mm grote hoofdjes die een schermachtige pluimvormige bloeiwijze vormen en sterk naar etherische olie ruiken.
- **BASILICUM** is een tuinkruid dat veel in de Italiaanse keuken wordt gebruikt. Het heeft een sterke geur en het heeft een sterke smaak. Er bestaan tientallen varianten van dit kruid. Het is rijk aan calcium en vitamine C.
- **BERNAGIE**, ook wel komkommerkruid en borage genaamd, is een eenjarige plant met blauwe bloemen. De blauwe bloemen worden als kruid gebruikt en is vooral een decoratieve component. Het heeft een komkommerachtige smaak. De blaadjes kunnen als groente worden bereid, net als spinazie.
- **BIESLOOK** is een kruid dat in de uienfamilie hoort. Het ziet er grasvormig uit en als het doorgroeien kan, maakt het blauwe, roze of violette ronde bloemen. Het heeft een sterke geur en het heeft afhankelijk van de soort een



milde tot sterke uiensmaak. Er bestaan tientallen varianten van dit kruid. Het is rijk aan vitamine A en vitamine C.

- **BONENKRUID** bestaat in twee varianten. De eerst is zomerbonenkruid (*Satureja hortensis*) en die is 1-jarig; de tweede is het winterbonenkruid (*Satureja montana*) en deze is meerjarig. Ze groeien beide ruig en ongelijkmatig en hebben zwakke, houtige, zich vertakkende stengels. Beide hebben een sterke geur. De smaak is enigszins bitter en peperig. Eenjarig bonenkruid smaakt zoeter en minder pikant dan het meerjarige bonenkruid. Bonenkruid is goed voor de spijsvertering.
- **BRANDNETEL** wordt eerder als onkruid dan als kruid beschouwd. Jonge brandnetelstengels van de grote brandnetel kunnen als een soort spinazie gegeten worden. In het voorjaar smaken de ongeveer 20 cm lange stengels het beste. Zeer jonge stengels kunnen ook als sla gegeten worden.
- **CITROENKRUID** is een in de keuken weinig populair kruid, dat oorspronkelijk afkomstig is uit Zuid-Europa. Het kruid is familie van dragon. Citroenkruid heeft een sterke frisse citroengeur, maar de smaak is minder sterk. Het blad is geschikt voor verwerking in salades. Er is ook goed om kruidenazijn van te maken en het wordt gebruikt in soepen en gevogelte. Ben je zwanger eet dit dan niet!
- **CITROENMELISSE** is een kruid, dat oorspronkelijk afkomstig is uit Zuid-Europa. De blaadjes zijn gekarteld en hebben een nerfstructuur. De citroenmelisse is familie van de munt. Citroenmelisse heeft een frisse citroensmaak en geur. Citroenmelisse is geschikt om visgerechten, champignons, kalfsvlees en schelpdieren te kruiden en wordt gebruikt in thee's en zomerdranken.
- **DILLE** is een kruid dat verwant is aan de anijsachtige kruiden kervel en venkel. Dille kan goed gebruikt worden in combinatie met azijn, yoghurt en zure room. Dille is goed voor de spijsvertering. Dille moet vers worden gebruikt en mag niet worden meegekookt, omdat het dan zijn smaak verliest. Dus pas kort voor het serveren toevoegen.
- **DRAGON** is een kruid dat veel in de klassieke Franse keuken wordt gebruikt. De blaadjes zijn smal en speervormig en verspreiden een scherpe geur. Het heeft bittere, peperachtige smaak. Verse dragon ruikt sterker en heeft een fijnere smaak dan gedroogde blaadjes.
- **FENEGRIEK** De plant wordt ook wel foenegriek of 'Grieks hooi' genoemd, en wordt toegepast als keukenkruid. De soort komt oorspronkelijk uit Mesopotamië en was reeds in de oudheid bekend in het Middellandse Zeegebied. Van fenegriek worden de zaden en de bladeren, zowel gedroogd als vers, gebruikt in de keuken. Ze hebben een kruidige, bittere smaak en ruiken licht naar vers hooi.
- **KAPPERTJES** zijn de ongeopende bloemknoppen, geconserveerd in zout of ingelegd in azijn, van de kappertjesplant. Kappertjes hebben een groene tot blauwgroene kleur en een frisse, zurige smaak.
- **KERVEL** is een kruid uit de schermbloemenfamilie en is daardoor verwant met bijvoorbeeld dille, snijselderij, koriander en karwij. Het kruid heeft een zoete venkelachtige smaak. De geur is anijsachtig. Het kruid is rijk aan vitamine C en kalium, calcium en ijzer.
- **KORIANDER** is een specerij die veel wordt gebruikt in de oosterse keuken (waaronder de Indonesische). De plant behoort tot de familie van de Apiaceae (Schermbloemenfamilie) en is daardoor verwant met dille, snijselderij, karwijzaad en kervel. Zowel de zaden als de bladeren kunnen in de keuken worden gebruikt. Verse koriander bevat veel vitamine A. De bladeren smaken als peterselie met een lichte citroensmaak.
- **KNOFLOOK** is een bolgewas en is vooral bekend als ingrediënt in de Franse en mediterrane keuken. De knoflook is familie van de ui en bieslook. *Sativum* in de taxonomische naam staat voor gecultiveerd, in het wild is de knoflook dan ook niet aan te treffen; de knoflook stamt waarschijnlijk af van *Allium longicuspis*, dat in Zuid-West Azië in het wild groeit. Knoflook is een kruid met een zeer doordringende smaak en geur. Knoflook is rijk aan vitamine B en mineralen.
- **LAURIER** is een kruid afkomstig van de laurierboom of -struik die in de landen rondom de Middellandse Zee voorkomt. De bladeren van de laurierboom of -struik zijn ongeveer 5 cm lang en deze worden als kruid gebruikt. Laurier heeft een specifiek aroma.
- **LAVAS** of maggikruid is een kruid, dat behoort tot de schermbloemenfamilie en is daardoor verwant aan anijs, karwij, venkel en peterselie. Zowel de geur als de smaak zijn sterk en doen denken aan snijselderij.
- **LIEVEVROUWEBEDSTRO** is een kruidachtig gewas met een hooiachtige geur. Het wordt voor veel doeleinden gebruikt, vandaar ook de vele namen waaronder het kruid bekend is.
- **MARJOLEIN** of majoraan of worstkruid is een eenjarig kruid. Marjolein heeft een intensief aroma, dat aan tijm doet denken, maar is zachter van smaak en zoeter.
- **MUNT** is een tuinkruid met een sterke geur (menthol). Er bestaan verschillende soorten.

De twee belangrijkste in de keuken zijn kruisemunt en aarmunt. De laatste wordt meestal als vers kruid aangeboden bij groenteboeren en op de groente-afdelingen van supermarkten.

- **OREGANO** of wilde marjolein wordt veel gebruikt in de Italiaanse keuken. Oregano heeft een kruidige, licht zoete smaak en ruikt sterk. Het kruid doet denken aan tijm en marjolein, oregano is echter scherper van smaak dan wat marjolein is.
- **PETERSELIE** is een zacht (niet-houtachtig) tweejarig kruid. Er bestaan 3 soorten: krulpeterselie, bladpeterselie en wortelpeterselie. Peterselie is rijk aan vitamine C en verfrist de adem. Peterselie wordt gebruikt in de Midden-Oosterse, Europese en Noord-Amerikaanse keuken.
- **ROZEMARIJN** is een houtachtig kruid, dat oorspronkelijk afkomstig is uit Zuid-Europa en Klein-Azië. De blaadjes zijn naaldachtig. Rozemarijn heeft een sterke geur en smaakt doordringend, pittig en kamferachtig.
- **SALIE** (ook wel 'echte salie' om het te onderscheiden van de soortnaam) is een kruid en is met name bekend uit de Italiaanse keuken. Salie heeft een sterke geur en wrange smaak. Salie kan goed worden gecombineerd met rozemarijn. Salie heeft vele goede

eigenschappen, waardoor het ook voor medicinale toepassingen wordt gebruikt. Het werkt ontsmettend, rustgevend, verbetert de spijsvertering en werkt ook verkwikkend in een dampbad.

- **SELDERIJ** of snijselderij, blad-, struik- of bosselderij, is een tuinkruid dat vergelijkbaar is met peterselie, maar met een veel sterkere smaak. Het tweejarige kruid komt oorspronkelijk uit West- en Noord-Europa, maar is in het wild bedreigd. Selderij wordt hoofdzakelijk vers gebruikt. De steeltjes kunnen worden meegekookt, de bladeren worden na het kookproces toegevoegd.
- **TIJM** is een kruid met kleine blaadjes dat oorspronkelijk uit het gebied rondom de Middellandse zee stamt. Het kruid is zeer aromatisch en wordt behalve bij het bereiden van eten ook voor de bereiding van zeep gebruikt. Een variant van deze tijmsoort, die ook in de keuken wordt gebruikt, is de citroentijm.
- **TUINKERS**, sterrenkers, bitterkers of cressonette is een cultuurplant uit de kruisbloemenfamilie. Het wordt gezien als keukenkruid. Tuinkers wordt alleen vers en rauw gebruikt, bijvoorbeeld in salades en als garnering van broodjes en koude voorgerechten.

