# HOMEMADE KRUIDENMIX

PUUR - VERS - SMAAKVOL

**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: Subtiele 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.
- 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 1 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 eerste 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 kruizemunt 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 voorgerechten.
- **VELDZURING** wordt veel gebruikt in salades, sauzen, soepen (zurkelsoep) en is een onmisbaar ingrediënt in het klassieke Vlaamse gerecht paling in 't groen. Zuring zit boordevol vitamine C. Let wel op: de plant bevat ook oxaalzuur. Eet er daarom niet te grote hoeveelheden van, zeker als je gevoelig bent voor nierstenen.

## SPECERIJEN ZIJN AROMATISCHE OF SCHERPE PLANTAARDIGE STOFFEN DIE VOORNAMELIJK WORDEN GEBRUIKT VOOR HET OP SMAAK BRENGEN, KLEUREN OF CONSERVEREN VAN VOEDSEL.

In tegenstelling tot kruiden (die meestal van de groene bladeren van planten komen), zijn specerijen afkomstig van andere plantendelen. Denk hierbij aan de wortels, bast, zaden, vruchten of bloemknoppen.

### POPULAIRE SPECERIJEN PER PLANTENDEEL

- **Zaden:** Komijn, koriander, mosterdzaad, venkelzaad, en kardemom.
- **Vruchten & bessen:** Zwarte peper, chilipoeder, paprikapoeder, en piment.
- **Wortels & wortelstokken:** Gember, kurkuma (geelwortel), en galanga (laos).
- **Bast:** Kaneel en cassia.
- **Bloemknoppen:** Kruidnagel en saffraan.

### HET VERSCHIL MET KRUIDEN

| KENMERK | SPECERIJEN | KRUIDEN |
|---|---|---|
| Herkomst | Subtropisch of tropisch klimaat | Gematigd klimaat (vaak lokaal) |
| Plantendeel | Gedroogde bast, wortels, zaden, vruchten | Meestal de groene bladeren |
| Smaakprofiel | Vaak intens, scherp, aards of warm | Vaak fris, aromatisch of grassig |
| Voorbeelden | Nootmuskaat, kurkuma, peper, gember | Basilicum, peterselie, munt, bieslook |

### *TOEPASSING IN DE KEUKEN*

*Specerijen vormen de basis van wereldwijde smaakmakers en bekende mengsels:*

- ***Currypoeder & Garam Masala:*** *Veelgebruikt in de Indiase keuken met basisnoten van kurkuma, komijn en koriander.*
- ***Koek- en speculaaskruiden:*** *Typisch Nederlandse mix met onder andere kaneel, nootmuskaat, kruidnagel en kardemom.*
- ***Ras el Hanout:*** *Een rijk Noord-Afrikaans mengsel dat soms wel uit tientallen verschillende specerijen bestaat.*

---

- **CAYENNEPEPER** is een specerij dat tot de familie van de pepers (capsicum) hoort. De vruchten zijn onrijp groen, roomwit of geel en worden rijp oranje tot rood. Ze zijn tot 5 x 1 cm groot. De peper behoudt zijn kleur bij het drogen. Het heeft een scherpe smaak.
- **CHILIPEPER** is een specerij van het geslacht Capsicum, hiervan bestaan verschillende ondersoorten. Een daarvan is het soort Capsicum annuum, waar de cayennepeper (ook wel spaanse peper of rode peper genaamd) deel van uitmaakt, een andere veel gebruikte Capsicum annuum soort is de paprika. De verschillende soorten variëren van een milde tot scherpe smaak. De pitjes zijn het allerheetst van de vrucht.
- **DJAHÉ,** ook wel gember genoemd, is een specerij dat veel in de Aziatische keuken wordt gebruikt en ook vandaar afkomstig is. Alleen de wortel van de plant wordt gebruikt. De jonge wortel is sappig en heeft een milde smaak. De oudere wortel is droger en krijgt al een houtachtige structuur. Gember bevat veel magnesium en fosfor.
- **FOELIE** is een specerij die haar oorsprong vindt in Indonesië, maar tegenwoordig ook een variant uit Granada heeft. Het is de gedroogde zaadmantel die om de muskaatnoot zit, die aan de muskaatboom groeit. De noot kennen we als nootmuskaat, het (rode) omhulsel is verse foelie. Na het drogen is foelie geelbruin van kleur. Het heeft een vrij zachte smaak. Foelie stimuleert de spijsvertering.
- KANEEL is een specerij, dat oorspronkelijk uit Sri Lanka komt. Het bestaat uit de binnenbast van de scheuten van de kaneelboom. Er bestaan vele varianten, waarvan de Ceylonkaneel en de cassia het meest worden gebruikt. Cassia is wat branderiger en zoeter dan Ceylonkaneel.
- **KRUIDNAGEL** zijn gedroogde bloemknoppen van de kruidnagelboom en is een specerij die veel gebruikt wordt in de Indonesische keuken. Kruidnagels hebben een ongeveer 1 cm lang steeltje, met daarop het knopje, dat ongeveer 3mm in diameter is. De smaak en geur zijn intensief. Kruidnagels bevatten ijzer en vitamine C.
- **KURKUMA** wordt ook wel koenjit of geelwortel genoemd. Het is een specerij dat veel gebruikt wordt in de Indiase keuken. Kurkuma is familie van gember. Kurkuma heeft een duidelijk aroma. Met de code E100 wordt het veel gebruikt in de voedingsmiddelenindustrie als kleurmiddel en bescherming tegen zonlicht. Kurkuma wordt al duizenden jaren lang als geneesmiddel gebruikt. Er worden genezende



eigenschappen tegen hersenaandoeningen zoals Alzheimer Parkinson aan het gebruik verbonden. en
- **MIERIKSWORTEL** komt van de plant mierik, waarvan de wortel wordt geraspt om in de keuken te kunnen gebruiken. Mierikswortel wordt in Nederland voornamelijk aangeboden in potjes met pasta van mierikswortel, te vinden in de supermarkt bij de sauzen. De smaak van de pasta is scherp en lijkt enigszins op mosterd.
- **NOOTMUSKAAT** is een specerij afkomstig van de nootmuskaatboom. De muskaatnoot is de gedroogde pit van de vlezige, okergele, abrikoosachtige vrucht. De nootmuskaat is afkomstig van de Molukken in Indonesië, maar wordt tegenwoordig in heel Indonesië, op Sri Lanka en in India verbouwd. Ze heeft een sterke smaak, zodat er maar weinig nodig is om gerechten op smaak te brengen.
- **PAPRIKAPOEDER** wordt gemaakt van puntige, milde pepers. Nadat ze gedroogd of gerookt zijn, worden ze

gemalen. Paprikapoeder is veel minder scherp dan cayennepeper. Vers paprikapoeder is diep- tot helderrood;



wanneer het poeder veroudert en zijn smaak verliest, verkleurt het naar lichtbruin.

▪ **PEPER** is een specerij en is de gedroogde bes van de peperplant, een slingerplant die tot 15 meter hoog kan worden. Er bestaan meer dan honderd soorten peper. Peper heeft een scherpe smaak, maar er bestaan daarin variaties. Witte peper is de mildere. Zwarte peper is de gedroogde onrijpe (rode) vrucht. Witte peper is de gedroogde rijpe vrucht, waarvan de schil is verwijderd en groene peper is de rijpe vrucht, die geconserveerd is. Peper wordt aangeboden als peperkorrels of in gemalen toestand. De zwarte en witte korrels zijn vrijwel onbeperkt houdbaar.

▪ **PIMENT** is een specerij uit Midden-Amerika dat qua smaak het midden houdt tussen kruidnagel, peper, kaneel en nootmuskaat.

▪ **SAFFRAAN** is een specerij die gewonnen wordt uit de saffraankrokus. Saffraan wordt verkregen door de stempels van de krokus te drogen. Doordat 1 gram commercieel kruid ongeveer 150 krokussen betekent (die met de hand geplukt worden), is saffraan de duurste specerij. Saffraan heeft een honingachtig aroma en een iets bittere smaak. Een draad saffraan volstaat om een liter kokend water te aromatiseren en kleuren.

▪ **STERANIJS** is specerij, dat lijkt op anijs, hoewel voller en steviger in smaak. De kruidige smaak zit in de schil van de vrucht. De specerij wordt met name in de Chinese keuken ingezet.

▪ **TAMARINDE**, uit de pulp van de vruchten wordt tamarindesiroop bereid. Uit de siroop wordt frisdrank gemaakt. De pulp is ook een bestanddeel van verschillende sauzen, waaronder worcestersaus, en is een belangrijk ingrediënt in de Aziatische en Antilliaanse keuken. Vruchten, schors en bladeren worden vaak medicinaal gebruikt. Bij verschillende volkeren heeft de tamarindeboom een mystieke betekenis of geldt de boom als heilig.

▪ **VANILLE** is een smaakstofessentie die uit de zaden van vanille-orchideeën bereid wordt. De soort die voornamelijk voor vanille wordt geoogst is Vanilla planifolia. Goede kwaliteitsvanille heeft een sterk aroma. De levensmiddelen met kleine hoeveelheden lage kwaliteitsvanille of kunstmatige vanille als smaakstoffen zijn veel algemener, aangezien echte vanille veel duurder is. Vanille wordt aangeboden als essentie, als bonen of als stokjes.

▪ **WASABI** is een plantensoort en de daaruit gemaakte scherpe specerij, uit de wortel, die in de Japanse keuken vaak gebruikt wordt bij sushi- en andere visgerechten. waarvan de specerij wasabi vervaardigd wordt. De plant wordt 20-60 cm hoog. De wortelstok is ongeveer 30 cm lang en 3-5 cm dik.



HOMEMADE KRUIDENMIX
PUUR · VERS · SMAAKVOL

Kant-en-klare kruidenmixen uit de winkel bevatten vaak veel zout. Maak je kruidenmixen daarom makkelijk zelf zonder zout. Dat is gezonder én vaak ook goedkoper. Denk aan zelfgemaakte kruidenmengsels voor nasi of shoarma, maar ook smaakvolle Italiaanse of Mexicaanse kruiden.

Meng de ingrediënten door elkaar en bewaar in een afgesloten potje in het donker. Vergeet niet een etiket aan te brengen, om wat voor een mix het gaat.



## AARDAPPEL KRUIDEN

½ tl bieslook
½ tl cayennepoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder
½ tl gemalen zwarte peper



## APPELTAART KRUIDEN

4 tl gemalen kaneel
1 tl gemalen nootmuskaat
1 tl gemberpoeder
½ tl piment
½ tl kardemom
snufje kruidnagelpoeder



## BAMI KRUIDEN

2 tl komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
2 tl kerriepoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl kurkumapoeder
1 tl laos
½ tl kaneelpoederpoeder
½ tl chilipoeder
½ tl uienpoeder
½ tl gemalen zwarte peper



## BBQ KRUIDEN

1 tl cayennepoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijnpoeder
2 tl paprikapoeder
1 tl rozemarijn
1 tl gemalen zwarte peper



## BOLOGNESE KRUIDEN

3 tl oregano
3 tl peterselie
2 tl basilicum
1 tl tijm
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl zwarte peper



## BRUSCHETTA KRUIDEN

2 tl basilicum
2 tl peterselie
4 tl oregano
4 tl knoflookpoeder
2 tl tomatenvlokken
1 tl zwarte peper
¼ tl zout



## CAJUN KRUIDEN

2 tl cayennepeper
2 tl paprikapoeder
2 tl uienpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl oregano
1 tl peper



## CHILI CON CARNE KRUIDEN

2 tl paprikapoeder
1 tl cayennepeper
1 tl komijnpoeder
1 tl kaneelpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
2 tl komijnpoeder
1 tl kruidnagelpoeder
2 tl oregano
1 tl witte peper
1 tl cacao



## COUSCOUS KRUIDEN

2 tl komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl kaneelpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl kurkumapoeder
1 tl peper
1 tl uienpoeder
½ tl cayennepeper



## CURRY KRUIDEN

1 tl komijn
3 tl koriander
1 tl kardemom
2 tl gember
1 tl kaneel
1 tl kurkuma
1 tl mosterdzaad gemalen
1 tl zwarte peper



## EI KRUIDEN
3 el bieslook
3 el peterselie
3 el grof zeezout
1 el rozemarijn
1½ el uienpoeder
1 el kerriepoeder
1 el paprikapoeder
½ tl zwarte peper
½ tl chili



## FAJITA KRUIDEN
2 tl chilipoeder
2 tl paprikapoeder
2 tl bruine suiker
1 tl gemalen zwarte peper
1 tl uienpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl gedroogde oregano
1 tl gemalen komijn
½ tl cayennepoeder



## FALAFEL KRUIDEN
2 tl uienpoeder
2 tl knoflookpoeder
2 tl gemalen zwarte peper
1 tl gemberpoeder
1 tl marjoraanpoeder
1 tl komijn
1 tl koriander
½ tl cayennepoeder
½ tl kurkuma
½ tl gedroogde munt
½ tl kaneel
½ tl nootmuskaatpoeder



## FRITES KRUIDEN
1 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl kerriepoeder
1 tl cayennepoeder
1 tl koriander poeder
1 tl kaneelpoeder



## GARAM MASALA
3 tl koriander poeder
2 tl komijnpoeder
1 tl kardamompoeder
1 tl kruidnagelpoeder
1 tl nootmuskaatpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl kaneelpoeder
1 tl peper



## GEHAKT KRUIDEN
2 tl witte peper
1 tl koriander poeder
2 tl nootmuskaatpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder
½ tl kruidnagelpoeder



## GOULASH KRUIDEN
6 tl paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl tijm
1 tl karwijzaad
1 tl knoflookpoeder
1 tl marjoraan
1 tl peper
1 tl uienpoeder



## GRAVAD LAX KRUIDEN
3 el zeezout
2 el dille
2 el citroenrasp
1 el peper
1 el roze peper
1 el suiker



## GRIEKSE KRUIDEN
½ tl cayennepoeder
1 tl oregano
½ tl kaneelpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl koriander poeder
½ tl kruidnagelpoeder
1 tl tijm
1 tl paprikapoeder
½ tl gemalen zwarte peper



## GYROS KRUIDEN
2 tl oregano
2 tl tijm
1½ tl knoflookpoeder
1½ tl paprikapoeder
1½ tl peterselie
1 tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl koriander poeder
1 tl uienpoeder
½ tl kaneelpoeder
½ tl gemalen zwarte peper



## HACHEE KRUIDEN
1 tl paprikapoeder
1 tl zwarte peper
1 tl gemalen laurier
1 tl nootmuskaatpoeder
1 tl chilipoeder



## HAMBURGER KRUIDEN

3 tl uienpoeder
2 tl knoflookpoeder
2 tl paprikapoeder
2 tl zout
1 tl korianderpoeder
1 tl witte peper
1 tl pimentpoeder
½ tl chilipoeder



## ITALIAANSE KRUIDEN

2 tl tijm
2 tl basilicum
2 tl oregano
1 tl paprikapoeder
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder



## KEBAB KRUIDEN

1 el paprikapoeder
1 tl komijn
1 tl knoflookpoeder
½ tl tijm
½ tl cayennepeper
½ tl zwarte peper
¼ tl fijn zeezout



## KIBBELING KRUIDEN

1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
½ tl zout (of selderijzout)
½ tl zwarte of witte peper
snufje cayennepeper *of*
snufje nootmuskaat



## KIPPELING KRUIDEN

2 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
1 tl komijn
½ tl koriander
½ tl zwarte peper
¼ tl zout
snufje cayennepeper *of*
snufje chili



## KIP KRUIDEN

3 tl (gerookt) paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl kruidnagelpoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl kurkumapoeder
2 tl gemalen zwarte peper
1 tl tijm
1 tl uienpoeder
½ tl cayennepeper



## KOEK KRUIDEN

5 tl kaneelpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl nootmuskaatpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl pimentpoeder
½ tl anijszaadpoeder
½ tl kardamompoeder
½ tl kruidnagelpoeder
½ tl foelie



## KÖFTE KRUIDENMIX

10 tl paneermeel of panko
10 tl paprikapoeder
2 tl gemalen zwarte peper
2 tl gemalen korianderzaadjes
2 tl gemalen komijnzaadjes
1 tl gemalen tijmblaadjes
1 tl geroosterd venkelzaad
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
½ tl kaneel
½ tl cayennepoeder



## KRUIDENBOTER MIX

4 tl knoflookpoeder
1 tl peterselie (gedroogd)
1 tl bieslook (gedroogd)
1 tl uienpoeder
½ tl dille (gedroogd)
¼ tl zeezout of zoutflakes
snufje zwarte peper



## MACARONI KRUIDEN

3 el gedroogde basilicum
3 el oregano
1½ el marjolein
1½ el tijm
1½ el knoflookpoeder
¾ el gedroogde rozemarijn



## MEXICAANSE KRUIDEN

6 tl chilipoeder
3 tl paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
½ tl oregano
½ tl peper
¼ tl cayennepeper



## MIDDEN OOSTERSE MIX

4 tl komijn
4 tl koriander
3 tl kaneel
2 tl paprikapoeder
2 tl kardemom
2 tl nootmuskaat
1 tl kruidnagel
2 tl zwarte peper



## MOSSEL KRUIDEN

4 el peterselie
2 tl tijm
2 tl verkruimelde laurier
2 tl selderijzout
2 tl zwarte of witte peper
2 el uienpoeder of prei



## NASI KRUIDEN

2 tl komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
2 tl kerriepoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl kurkumapoeder
1 tl laos
½ tl kaneelpoederpoeder
½ tl chilipoeder
½ tl uienpoeder
½ tl gemalen zwarte peper



## PACIFISCHE KRUIDEN

2 el bruine suiker
1 el gerookt paprikapoeder
1 el dille
1 el uienpoeder
1 el knoflookpoeder
1 tl geraspte citroenschil *of*
1 tl citroenpeper
1 tl grof zeezout
½ tl zwarte peper
¼ tl cayennepeper



## PIRI PIRI KRUIDEN

1 el uienpoeder
1 el zoet gerookt paprikapoeder
2 tl paprikapoeder hot
2 tl knoflook
2 tl venkelzaad
1 tl korianderzaad
1 tl gemberpoeder
1 tl oregano
1 tl chilivlokken
2 laurierbladen



## POLYNESISCHE KRUIDEN

2 eetlepel bruine suiker
1 eetlepel gemberpoeder
1 el knoflookpoeder
1 eetlepel uienpoeder
1 tl korianderpoeder
½ tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder (mild)
¼ tl zeezout
½ tl zwarte peper
¼ tl cayennepeper



## PROVENÇAALSE KRUIDEN

1 el tijm
1 el rozemarijn
1 el bonenkruid
1 el marjolein (of oregano)
1 tl basilicum
1 tl peterselie
snufje lavendel



## PUMPKIN SPICE KRUIDEN

2 el kaneelpoeder
2 tl gemberpoeder
1 tl kruidnagelpoeder
1 tl pimentpoeder
½ tl nootmuskaatpoeder



## RAS EL HANOUT

2 tl komijnpoeder
2 tl kaneelpoeder
2 tl kurkumapoeder
1 tl kardamompoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl gemalen zwarte peper



## ROTI KRUIDEN

1 tl zwarte peperkorrel
2 tl korianderzaad
2 tl komijnzaad
2 tl mosterdzaad
2 tl uienpoeder
1 tl gedroogd fenegriekblad
½ tl gember
2 tl kurkuma



## SHAKSHUKA KRUIDEN

3 tl (gerookt) paprikapoeder
2 tl komijnpoeder
1 tl chilipoeder
1 tl gemalen karwijzaad
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
½ tl gemalen zwarte peper



## SHOARMA KRUIDEN

1 tl kaneel
1 tl kerrie
1 tl knoflookpoeder
1½ tl komijn
1 tl koriander
3 tl paprikapoeder
½ tl cayennepeper
¼ tl chilipoeder
¼ tl zout



## SPAGHETTI KRUIDEN

3 el gedroogde basilicum
3 el oregano
1½ el marjolein
1½ el tijm
1½ el knoflookpoeder
¾ el gedroogde rozemarijn



## SPECULAAS KRUIDEN

5 tl kaneelpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl nootmuskaatpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl pimentpoeder
½ tl anijszaadpoeder
½ tl kardamompoeder
½ tl kruidnagelpoeder
½ tl foelie



## SPEKLAPJES KRUIDEN

1 el paprikapoeder
1 tl kurkuma
½ tl knoflookpoeder
½ tl uienpoeder
½ tl peterselie
½ tl zwarte peper
¼ tl zout



## STEAK KRUIDEN

1 el grof zeezout
1 el vers zwarte peper
1 tl paprikapoeder (gerookt)
1 tl knoflookpoeder
1 tl tijm of oregano



## STOOFVLEES KRUIDEN

1 tl paprikapoeder
1 tl zwarte peper
1 tl gemalen laurier
1 tl nootmuskaatpoeder
1 tl chilipoeder



## TACO KRUIDEN

1½ el chilipoeder
1½ el paprikapoeder
3 tl uienpoeder
2 tl komijn
2 tl cayennepoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl suiker
½ tl zwarte peper



## TANDOORI KRUIDEN

2 el paprikapoeder
1 el komijnpoeder
1 el korianderpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl kurkuma
1 tl cayennepeper
½ tl kaneel
½ tl zwarte peper



## TEX-MEX KRUIDEN

1 tl chilipoeder
1 tl knoflookpoeder
2 tl komijnpoeder
1 tl oregano
3 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder



## VIS KRUIDEN

1 tl dille
1 tl mosterdzaadjes
1 tl peterselie
1 tl uienpoeder
1 tl venkelzaad
1 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
½ tl cayennepoeder
½ tl nootmuskaatpoeder
½ tl witte peper



## ZALM KRUIDEN

1 tl dille
1 tl gemalen mosterdzaad
1 tl peper
1 tl tijm
1 tl uienpoeder
¼ tl nootmuskaatpoeder