

Keuken- kruiden

van A tot Z

Henning Seehusen

DELTA S



Voorwoord

Wat zouden we zijn zonder verse kruiden? Wij steken onze neuzen in bosjes basilicum, worden in vervoering gebracht door het verse, energieke aroma van rozemarijn en bezwijken voor het zachte aroma van een bosje kervel. Kruiden zijn een wild, fascinerend universum van geuren en aroma's, die uitnodigen tot steeds nieuwe combinaties en toepassingen. Zij maken associaties in ons wakker, laten ons nieuwe recepten bedenken en traditionele gerechten verrassend variëren.

Dit kompas moet een begeleider, raadgever en helper zijn op de weg door de wonderbare wereld van de kruiden. Voor keukenliefhebbers hebben we recepten bedacht, die misschien wat ongewoon zijn, maar die u beslist zullen aansporen om te experimenteren met kruiden in de keuken. Want de creativiteit bij de ontwikkeling van een recept kent geen grenzen. Veel gerechten kunnen naar eigen smaak aangepast worden en kunnen zo een totaal nieuwe fijnproeverservaring worden.

Eet smakelijk, en zorg ervoor dat u steeds voldoende verse kruiden in huis hebt!

Uw team van het kruidenkompas

Wat vindt u waar?



- Kruidenkeuken – koken met haast onbeperkte mogelijkheden 4
- Kruiden kopen 4
- Planten en zaaien in de tuin 6
- Boodschappenlijst voor een kruidentuin 7
- Kruiden als geneesmiddel 13
- De kruidensoorten van A-Z 18
- Keukenpraktijk 112
- Pesto 114
- Kruidenkaas 116
- Register 118

KRUIDENKEUKEN – KOKEN MET HAAST ONBEPERKTE MOGELIJKHEDEN

In de keuken kunt u ongelooflijk improviseren met kruiden in al hun vormen. Kruiden in de keuken openen nieuwe smaakwerelden, genot krijgt heel andere dimensies, onbekende smaken worden ontdekt, waarvan u tot dusver nooit een vermoeden hebt gehad. Dit kruidenkompas kan een toegang zijn tot een nieuwe keukenwereld, die nog veel smakelijke hoogtepunten voor de genieter in petto heeft.

Doe inspiratie op tijdens het wandelen in uw kleine kruidentuin of laat u inspireren bij het aanschouwen van de kleine kruidenperken op uw balkon. Bij veel hobbykoks doet een wandeling langs kruidenkraampjes op de markt veel associaties vrijkomen: geuren gaan door de neus, de tong begint te proeven en meldt: 'Dille, dille ... hm, vis zou toch weer eens lekker zijn.' En zo wordt dan een maaltijd voor die dag samengesteld: roodbaarsfilet met een dillesaus, en daarbij nieuwe aardappeltjes.

Er zijn slechts weinig voorwaarden om te kunnen experimenteren met kruiden: de zin in nieuwe culinaire avonturen, dit boek en minstens een klein kruidenperk op de vensterbank of de juiste adressen voor inkopen. Bieslook, tijm, marjolein, rozemarijn, Chinese bieslook, salie en basilicum, die echter jammer genoeg tijdens de winter graag afscheid neemt, zou elke hobbykok steeds vers bij de hand moeten hebben.

Wie geen goede aankoopmogelijkheden heeft en ook de kans niet heeft om zelf te telen bij gebrek aan tuin of balkon, kan een voorraad gedroogde, diepvries of ingelegde kruiden aanleggen.

KRUIDEN KOPEN

Vers, vers en nog eens vers! Kruidenbosjes worden in ieder geval verkozen boven de producten in potjes.

Hebt u te veel aangekocht en kunt u niet alles opmaken, wikkel dan de rest voorzichtig in een vochtige doek (kan ook keukenpa-

pier zijn) en bewaar dit in een goed afgesloten plastic doos of in een plastic zakje. In het groentevak van de koelkast blijven de kruiden op deze manier enkele dagen vers.

Bij het aankopen moet u vooral op het volgende letten:

- De kleur moet fris zijn. De kruiden mogen geen geelachtige verkleuringen vertonen.
- De stengels moeten stevig zijn en mogen geen neerhangende loten hebben.
- Het blad moet krachtig ontwikkeld zijn en de bladeren mogen niet aan elkaar plakken.
- Het aroma moet goed tot uitdrukking komen. Wrijf met uw vingers voorzichtig over de kruiden en ruik eraan, indien de handelaar dit toelaat.

Kleine schaalpjes met kruiden zijn inmiddels haast in elke supermarkt verkrijgbaar. Het is echter af te raden om dille in een potje te kopen. Hierin blijft het slechts enkele dagen goed.

Zet de potjes in een platte schaal met voldoende water. Vooral basilicum moet goed vochtig gehouden worden. Zo blijven de planten normaal gezien enkele weken vers. Verwijder de plastic folie van de potjes, ook wanneer u de indruk hebt, dat de stengels kunnen knakken. De meeste kruiden geven de voorkeur aan een frisse plaats, die echter niet kouder mag zijn dan 12°C.

PLANTEN EN ZAAIEN IN DE TUIN

Voor de kruidenteelt in de tuin volstaan doorgaans twee tot tien vierkante meter; wanneer u echter ook kruiden wilt drogen en theekruiden wilt verbouwen, hebt u tweemaal zo veel plaats nodig. Op elke vierkante meter kunnen naar gelang van de soort vier tot tien kruidenplanten staan. Uitzaaïen loont zelden de moeite, omdat u slechts enkele plantjes van elke soort nodig hebt. U kunt het beste de kruiden als jonge kweekplanten rechtstreeks bij de handelaar kopen.

Plant de stekken niet te vroeg. Begin mei is het juiste tijdstip voor de meeste kruiden; basilicum mag pas vanaf midden mei naar buiten omdat het zeer gevoelig is voor vorst. Besproei de

vers geplante stekjes in ieder geval royaal, ook wanneer u vindt dat het al genoeg geregend heeft. De wortels krijgen daardoor een goede aansluiting met de bodem. Nadien is gieten in de meeste streken niet noodzakelijk.

BOODSCHAPPENLIJST VOOR EEN KRUIDENTUIN

Om u de keuze tussen een honderdtal bruikbare en minder bruikbare kruiden makkelijker te maken, volgt hier een selectie van de belangrijkste kruiden. Afhankelijk van uw persoonlijke voorliefde en de beschikbare plaats in uw tuin kunt u zich één of meerdere stekjes aanschaffen.

| |
|----------------------------------|
| Basilicum (grootbladige soorten) |
| Bieslook |
| Bonenkruid |
| Chinese bieslook |
| Citroenmelisse |
| Dragon |
| Echte marjolein |
| Hysop |
| Kerrieplant |
| Laurier |
| Lavas |
| Marokkaanse munt |
| Mexicaanse hysop |
| Pimpernel |
| Rozemarijn |
| Salie |
| Tijm |
| Veldzuring |
| Wilde marjolein |

ZAAIZAAD

De volgende kruidensoorten zijn minder goed bestand tegen het verplanten; zij moeten indien mogelijk rechtstreeks in de grond gezaaid worden.

| |
|-----------------------|
| Bernagie |
| Dille |
| Kervel |
| Koriander |
| Snijpeterselie |
| Waterkers |
| Zwaardherik of rucola |

ELK KRUID OP ZIJN PLAATS ...

Om ten volle te kunnen genieten van kruiden, is het aanbevolen de zonnigste plaats in uw tuin voor hen uit te kiezen. Indien dit niet mogelijk is en er slechts een halve dag zon ter beschikking is, beperkt u zich beter tot de kruidensoorten met grote bladeren: veldzuring, melisse, zwaardherik (rucola), munt, salie, snijpeterselie, kervel, koriander, bernagie, basilicum. Deze gedijen ook nog in de halfschaduw. Sommige kruiden verlangen echter sterk naar de zon: rozemarijn, tijm, hysop, bonenkruid, Chinese bieslook, bieslook en dille.

ZONDER MEST GAAT HET NIET

Juist kruiden hebben een goede bodemkwaliteit nodig, alhoewel het gerucht hardnekkig blijft bestaan dat zij op elke plaats weelderig groeien. Hark oppervlakkig wat organische gemengde mest onder de bovenste bodemlaag in het vroege voorjaar of in de herfst; daarna kan er geplant en gezaaid worden.

Vermijd buitensporige, eenzijdige toediening van kalk. Dit is weliswaar vaak nodig om een zure bodem weer in evenwicht te brengen, maar gebruik slechts een vierde tot de helft van de aanbevolen hoeveelheid. Een flinke dosis kalk heeft wel een positieve uitwerking op de groei, maar de smaak van veel kruiden lijdt hieronder.

Enkele kruiden, zoals basilicum, zijn buitengewoon dankbaar wanneer er tijdens de zomer nog extra vloeibaar nabemest wordt. Bij basilicum verbetert bemesting zelfs het aroma. Andere soorten, vooral de kleinbladige uit het Middellandse Zeegebied, zoals rozemarijn, tijm, bonenkruid en wilde marjolein, boeten aan smaak in wanneer ze te veel mest krijgen. Laat u door uw tuinier adviseren.

KRUIDENTEELT OP HET BALKON

Het heeft veel voordelen wanneer de kruiden die u het meest gebruikt tijdens het koken, steeds in de nabijheid van het fornuis te vinden zijn. Zelfs wanneer u een tuin bezit, zult u eerder geneigd zijn enkele stappen naar het terras of op het balkon te zetten, dan de moed te scheppen om de kruidenbosjes in de tuin (misschien zelfs in het donker) te gaan zoeken.

Maar om een succesvolle oogst van balkonplanten te verkrijgen moet heel wat in acht genomen worden: van de juiste keuze plantenbakken tot de selectie van de kruiden. De meeste bekende

