



# KRUIDEN WIJZER



## Gember

- Soep, chutney's, thee, curry's
- Gekookte worteltjes
- Invriezen in stukjes. Bevroren gember kan geraspt worden voor gebruik.
- Voeg pas op het einde toe.

## Basilicum

- Pesto
- Gestoomde vis, tomaten, gestoomde groenten, mozzarella
- Invriezen
- Scheur de blaadjes voor extra aroma. Voeg pas op het einde toe.



## Bieslook

- Salades, dressings, soepen, sauzen
- Eieren, verse kaas, gegrilde vis en vleesschotels
- Invriezen
- Kook of bak nooit mee. Voeg pas op het allerlaatste toe.



## Curry

- Stoofpotjes
- Kip, gebakken aardappelen
- Poeder op een donkere en droge plaats bewaren.
- Eerst heet bakken in olie met bijvoorbeeld fijngesneden ui. Pas daarna groenten of vlees toevoegen.



## Dille

- Komkommersalade, aardappelgerechten,
- Schaal- en schelpdieren, vis, citroen, komkommer
- Invriezen
- Je kan zowel de blaadjes als het zaad gebruiken. Voeg pas op het laatste toe.



## Kaneel

- Zoete gerechten, indische vlees- en groentegerechten
- Rozijnen, appel, couscous
- Bewaar gemalen kaneel op een droge en donkere plaats
- Kaneelstokjes geven enkel hun smaak af als ze meegekookt worden, en dit gebeurt nogal traag. Kaneelpoeder heeft dit nadeel niet.



## Koriander

- Curry's, stoofpotjes
- Kip, vlees, peulvruchten, bloemkool, mango's, peren
- Invriezen
- Voeg pas op het einde toe.



## Laurier

- Stoofschotels, soepen, marinades, bouillons, tomatensaus
- Gepocheerde vis
- Invriezen
- Laat lang meekoken/garen zodat de blaadjes tijd hebben om hun smaak af te geven



 Lekker in ...





 Combineert goed met ...

 Hoe bewaren?

 Hoe gebruiken?







### Peterselie





-  Pasta, soep, sauzen, omelet
-  Mosselen, gestoofde groenten zoals worteltjes
-  Invriezen
-  Je kan zowel de blaadjes als de steeltjes gebruiken. Laat niet meekoken, maar voeg pas op het einde toe.



### Provencaalse kruiden





-  Marinades, sauzen,
-  Tomaten, wortels, courgette, aubergine, stoofschotels met vlees, wild gerechten
-  Drogen
-  Voeg in het begin toe zodat het zijn smaak goed kan afgeven.

### Munt





-  (Fruit)salade, desserts, koude zomerdrankjes
-  Lamsvlees, couscous
-  Drogen
-  Scheur de blaadjes en laat ze nooit meekoken of bakken. Voeg pas op het allerlaatste toe.



### Rozemarijn





-  Zoete gerechten (met pompoen of zoete aardappel, maar ook chocolademousse), aardappelgerechten in de oven
-  Lam en wild, geitenkaas, paddestoelen
-  Drogen
-  Gebruik enkel de kleine blaadjes en hak ze heel goed fijn. Voeg in het begin toe.

### Nootmuskaat





-  Witte saus, puree
-  Gekookte groenten zoals bloemkool, spruiten, boontjes, erwten en asperges
-  Poeder op een donkere en droge plaats bewaren.
-  Kook of bak nooit mee. Voeg pas op het allerlaatste toe.



### Tijm





-  Sauzen, groentegerechten, zoetigheid,
-  Gestoofde vis, vlees, bonen, worteltjes, aubergine
-  Drogen
-  Gebruik enkel de blaadjes. Voeg in het begin toe.

### Oregano

-  Tomatensauzen, chili con carne, pizza
-  Feta, aubergine, courgette, paprika
-  Drogen
-  Voeg gedroogde oregano in het begin toe.



### Paprika

-  Goulash, tomatensaus
-  Kool, bloemkool, gebakken aardappelen,
-  Poeder op een donkere en droge plaats bewaren.
-  Als paprikapoeder te lang verhit wordt, krijgt het een bittere smaak. Voeg dus pas op het einde toe.

