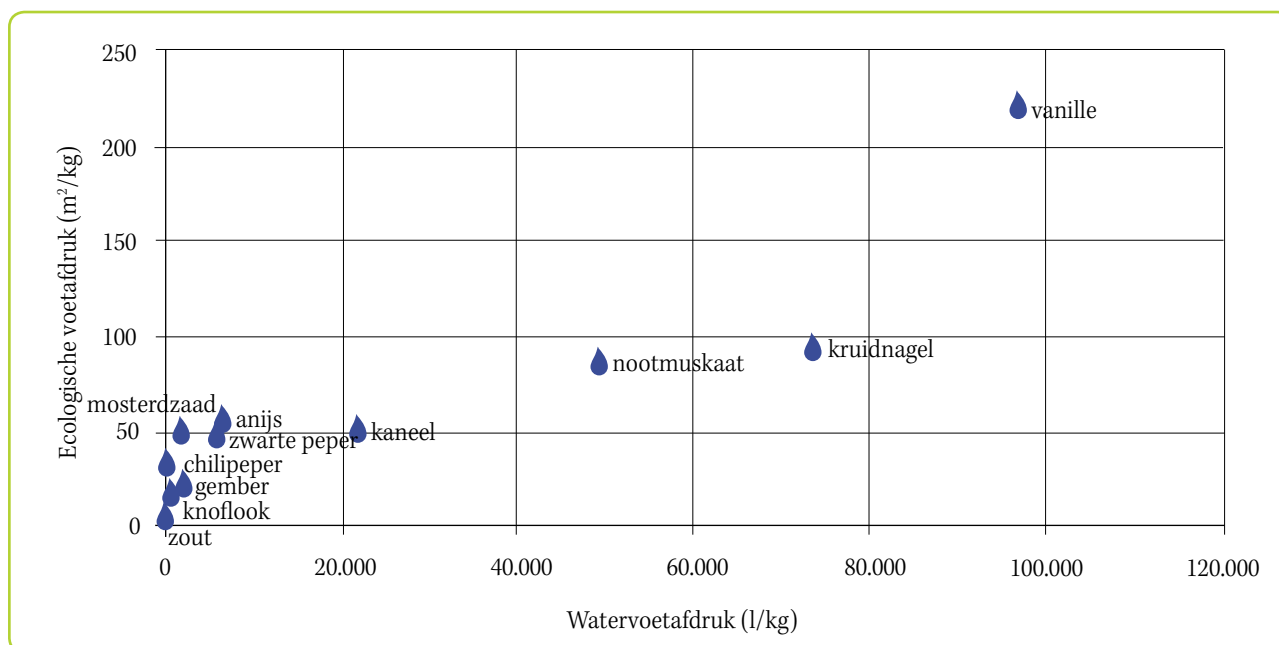


🍃 Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven geur, kleur en smaak aan gerechten. Ze maken koken extra boeiend. De hoeveelheid die we per maaltijd gebruiken is erg klein in vergelijking met andere ingrediënten. De voedingswaarde van kruiden is daarom verwaarloosbaar. Het assortiment kruiden en specerijen is groot. Je vindt kruiden in verse vorm, gedroogd of als pasta. Sommige kruiden zoals knoflook koop je best niet in gedroogde vorm, omdat het aroma verandert bij drogen. Als je verse kruiden koopt en je hebt er te veel van, dan kun je ze bewaren door ze te overgieten met olie, te drogen of door er een kruidenazijn mee te maken.



Veel water voor exotische specerijen

De WV van tropische kruiden is groot, zelfs het grootst van alle ingrediënten. Dat heeft niet te maken met bijvoorbeeld het transport, want tropische kruiden worden voornamelijk met de boot vervoerd. Exotische kruiden zijn vaak een exclusiviteit, omdat ze maar op enkele plaatsen in de wereld geteeld kunnen worden of omdat de oogst ervan erg arbeidsintensief is. Ze zijn ook vaak duur.

Van alle voedingsproducten waarvoor we de WV berekende, is **vanille** die met de grootste WV. De tropische plant *Vanilla planifolia* draagt pas in het derde jaar de peulen waaruit de vanille wordt genomen. Deze peulen worden gefermenteerd en gedroogd. De teelt van vanille is arbeidsintensief; elke plant moet met de hand worden bestoven. Er is 5 kg groene vanille nodig om 1 kg vanille over te houden. Vanille is in poedervorm of als stokjes verkrijgbaar. Je kunt een vanillestokje laten meekoken of het overlangs doorsnijden en de vanillezaadjes eruit schrapen. Na gebruik kun je het stokje afspoelen, laten drogen en opnieuw gebruiken. Ook **kruidnagel** scoort hoog. Gebruik er weinig van, want de smaak is overheersend. Kruidnagel wordt voornamelijk verwerkt in speculaas (koekkruiden), rodekool en stoofpotjes. De

kruidnagelboom of *Syzygium aromaticum* groeit heel traag en de kruidnagels, de nog net niet ontloken bloemen van de kruidnagelboom, worden met de hand geoogst.

Kaneel is afkomstig van de bast van de kaneelboom en wordt vooral gebruikt in zoete gerechten en rijstgerechten.

Nootmuskaat is de gedroogde, harde pit van een abrikoosachtige vrucht aan de nootmuskaatboom; ze wordt altijd geraspt omwille van de hardheid. De boom groeit traag en geeft pas na 6 jaar vruchten.

Zwarte peper zijn de bessen van de tropische peperplant. De rode bessen worden gedroogd en kleuren dan zwart. Witte peper is afkomstig van dezelfde plant. Witte peper is zwarte peper zonder schil; die wordt verwijderd door vergisting van de bessen.

Kerrie

Niets zo lekker als een hartige kerrieschotel. Kerrie is een samenstelling van kruiden. Kaneel, gember, kardemom, karwij, kurkuma en kruidnagel zijn meestal vaste ingrediënten. Kerrie is een exclusief mengsel met een relatief hoge WV. Gebruik het als een 'zondagskruid'. Kerrie is lekker bij kip en ananas.

Eenjarige kruiden verdampen minder

Basilicum, anijs, koriander en chilipeper kunnen groeien in ons gematigde zeeklimaat. Maar omdat het eenjarigen zijn, moeten ze elk jaar opnieuw gezaaid worden. De WV van verse kruiden zoals knoflook, basilicum en koriander is vergelijkbaar met die van verse groenten.

Chilipeper, Spaanse of rode peper, is familie van de aardappel en de tomaat en heeft een kleine WV.

Pepermunt is een van de vele muntsoorten. Als hij op een goede standplaats staat, dan gaat hij woekeren, ook bij ons. Lokaal geteelde munt mag je daarom naar hartenlust plukken.

Gember wordt gewonnen uit de wortelstok van de gemberplant die groeit in Indië en Afrika.

Mosterdzaad vormt de basis van mosterd en heeft de hoogste WV van de eenjarige kruiden.

Omdat zout een product van de zee is, wordt de WV ervan niet berekend.

Als je gerechten met mate kruidt, dan leer je de pure smaak van groenten kennen.

Kruiden gebruik je in vergelijking met andere ingrediënten in zeer kleine hoeveelheden. De WV van exotische kruiden is zo groot, dat je ook met een kleine hoeveelheid een hoog waterverbruik hebt.

Kruidentips

- Verschillende smaakmakers vind je in de tuin. Daslook smaakt naar look, maar ruikt niet zo erg. Je kunt daslook verwerken in pesto.
- Zoek je pittige kruiden, probeer dan deze eens: brandnetel, lavas, aardbeiblad of paardenbloemblad.
- Frisse kruiden zijn munt, melisse, rozenbottel, vlierbes, zwarte bes en kaasjeskruid.
- Laat je begeleiden door een kruidenkenner als je met tuin(on)kruiden aan de slag wilt gaan.
- Voeg op het juiste tijdstip de kruiden bij je gerecht. Vetoplosbare kruiden zoals rozemarijn voeg je in het begin toe aan een stoofpotje, bijvoorbeeld wanneer je de uien fruit. Wateroplosbare kruiden zoals zout voeg je aan het einde toe. Zo kun je met minder kruiden meer smaak naar boven halen.
- Verwerk kruiden ook eens in brood, sausen, dranken, boter, olie of azijn.



© foto's: BananaStock

Recepten



Kip met pesto

Voor de pesto: 100 g pijnboompitten • 200 g verse rucola • 60 g verse dragon • 8 teentjes knoflook • zout • 4 el geraspte Parmezaanse kaas • 2 el geraspte oude kaas • 10 el olijfolie
Voor de kip: 10 kleine kippenborsten • 3 grote aubergines, in blokjes • 25 cl witte wijn • olijfolie • peper en zout

Maak eerst de pesto. Maal de pijnboompitten, rucola en dragon met zout en knoflook in een keukenrobot of vijzel tot een pasta. Voeg geleidelijk de kaas bij het mengsel en de olijfolie om het mengsel te verdunnen. Je kunt de dragon vervangen door basilicum of daslook. Kruid de blokjes kip en de aubergines (in de herfst en in de winter kun je pompoen gebruiken i.p.v. aubergines) en bak ze samen in olie. Blus met witte wijn en meng met de pesto. Serveer warm met gebakken aardappelen en een seizoenssalade.

voor 10 personen

Vlierbloesemsiroop (in het voorjaar)

circa 2 l water • 2 onbespoten citroenen • 50 g suiker • een hoeveelheid vlierbloesemschermen om de pot helemaal mee te vullen

Neem een glazen 2 l-pot met deksel. Snijd de citroenen in stukken. Doe de vlierbloesems in de pot en wissel af met stukken citroen. Druk goed aan. Giet het water erover tot de schermen helemaal onderstaan. Doe het deksel op de pot en laat 24 u staan. Leg een neteldoek in een zeef en giet het mengsel erdoor. Druk de bloemen en de citroenen goed uit. Voeg 50 g suiker toe. Als je van zoet houdt, kun je meer suiker gebruiken. Breng het vocht met de suiker langzaam in een pan aan de kook en neem van het vuur als het vocht begint te borrelen. Vul de glazen pot (of meerdere kleine potten) tot aan het deksel. Je kunt de siroop verdunnen met witte wijn of water.

Vlierbloesemschermen pluk je in de eerste helft van mei.