



Kruiden

Verse kruiden

Kruiden zijn verse of gedroogde delen van planten: wortel, stengel, blad, bloemen, zaden, vruchten. Wanneer kruiden gebruikt worden om geur en smaak aan gerechten te geven dan noemen we ze wel **keukenkruiden**.

Als kruiden gebruikt worden voor hun geneeskrachtige werking of fysiologische eigenschappen dan noemen we ze **geneeskruiden**.

Uiteraard hebben veel keukenkruiden ook een geneeskrachtige werking en er zijn veel geneeskruiden die een aangename smaak of geur hebben.

Keukenkruiden worden over het algemeen geteeld. Geneeskruiden worden zowel geteeld als in het wild geoogst.

Wilde kruiden zijn kruiden die niet geteeld zijn, maar groeien in een voor hun geschikte biotoop. Wanneer je wilde kruiden wilt oogsten kies dan een plek zonder veel verkeer, honden, akkers die bespoten zijn met pesticiden en mijdt plekken in de buurt van verontreinigd water.

Verse kruiden kunnen het beste bewaard blijven wanneer je ze direct na de oogst of aankoop met koud water wast en droogt (slacentrifuge). Bewaren in een wekglas of vacuüm doos in de koelkast. Verse kruiden zijn tot 5 dagen na het oogsten te bewaren voor verwerking.

Wanneer de kruiden verwerkt worden pluk ze dan klein of snij ze klein met een scherp mes. Niet hakken of mixen want dan komen er meer bitterstoffen vrij.

Het meest gebruikte verse keukenkruid is peterselie. **Peterselie** is een eenjarig gewas en bevat bijzonder veel vitamine C en ijzer, gebruik het dus niet alleen als garnering. **Bieslook** en **Lavas** zijn vaste planten en komen vaak als eerste boven de grond in de lente. Juist in deze periode bevatten de kruiden veel vitamines. En dat is precies wat we nodig hebben na de lange winter wanneer de bewaargroenten op raken en de groenten van de volle grond nog niet oogstbaar zijn.



bieslook

Gebruik kruiden & specerijen

Naast kruiden gebruiken we ook specerijen in de keuken.

Specerijen komen voornamelijk uit (sub)tropisch gebieden en zijn Nederland over het algemeen alleen in gedroogde vorm te koop. Specerijen hebben vaak meer effect op de stofwisseling dan kruiden. Keukenkruiden worden vooral gebruikt als smaakmaker. Daarnaast hebben ze, op fysiologisch gebied, de functie om de spijsverteringsklieren aan te zetten om meer sappen af te scheiden waardoor het voedsel beter wordt verteerd. De werking van de kruiden verschilt wanneer je ze meekookt of ze kort voor het opdienen aan

het gerecht toevoegt.

Groeiwijze: Er is een verschil in groeiwijze tussen groenten en andere voedingsgewassen en kruiden. Voedingsgewassen groeien meer van bin-

Het is goed aan kruiden te ruiken in dagen van zwarigheden; ze ruiken naar de goede wereld...

nen naar buiten, hoofdzakelijk gericht op materievorming (volume, koolhydraten, eiwitten etc.). Kruiden en specerijen groeien meer van buiten naar binnen. Zonnewarmte

wordt vastgelegd in etherische oliën. Dit kan zowel in wortel, blad, stengel, bloem als vrucht en zaad.

Evenwicht: Voor evenwichtige gerechten die goed verteerd kunnen worden is niet alleen de smaak van een kruid of specerij bepalend, maar ook het deel van het betreffende gewas. Zo heeft een wortelgerecht baat bij de meekoken van kruiden met veel etherische oliën zoals zaden van karwij, koriander of komijn. Of blaadjes van rozemarijn en tijm. Bladgroenten zoals spinazie, andijvie en sla hebben veel minder behoefte aan toevoeging van kruiden voor de vertering.

De smaak en eigenschappen van wilde kruiden

Brandnetel smaakt grassig, bitter en is vezelig: jonge gedeeltes gebruiken. Werkt zeer bloedreinigend. De verse jonge toppen bevatten veel ijzer en vitamine C.

Vrouwenmantel is sappig, licht bitter en licht zoet, zowel de stengel, blad en bloem zijn te gebruiken. Werkt regulerend bij allerlei 'vrouwen-kwalen'.

Madeliefjes smaken notig, licht zoet: je kunt de stengel, blad en bloem gebruiken. Bloedreinigend, bevordert de stofwisseling, versterkend, krampoplossend, pijnstillend, versterkt het verteringssysteem.



Zevenblad smaakt naar wortel, selderij en look, het is aromatisch: zowel wortel, stengel, blad en bloem kunnen gebruikt worden. Urinezuuruitscheidend, pijnstillend, reinigend (voor maag en darmen).

Hondsdrif heeft een muntsmaak: stengel, blad en bloemen kunnen gegeten worden. Bevordert de spijsvertering, vochtafdrijvend. Kleine hoeveelheden gebruiken.

Klein Hoefblad smaakt licht zoet, sappig en aromatisch: stengel, blad en bloem zijn eetbaar. De behaarde kant op het voorhoofd leggen vermindert hoofdpijn.

Look zonder look heeft een aangename knoflooksmak: gebruik blad (rauw), zaden en bloemen. Eetlustopwekkend.

Paardenbloem smaakt bitter, fris, kruidig en aromatisch: wortel, stengel, blad en bloem. Vochtafdrijvend, bloedreinigend, nierversterkend.

Borage oftewel komkommerkruid smaakt wat zout en naar komkommer, de plant helpt bij zwaarmoedigheid en melancholie, bloedzuiverend.

Citroenmelisse heeft een aangename milde citroensmaak. Heeft een kalmerende werking bij nervositeit en is krampstillend.

Witte dovenetel de bloemen smaken zwak naar honing, het blad nootachtig en verfrissend. Goed voor de ademhalingsorganen, vertering, blaas en een goede nachtrust.

Meidoorn het (jonge) blad smaakt licht zoet en sappig. Ook bloemknoppen en bessen zijn eetbaar. Het werkt hartversterkend.

Couscoussalade met (wilde) kruiden

Ingrediënten salade: 1/2 rode ui, 1 flinke wortel, 1 venkelknol, veel peterselie en bieslook, een paar blaadjes: vrouwenmantel, citroenmelisse, look zonder look, smalle weegbree. 100 gram volkoren couscous, 1 dl. water.

Ingrediënten dressing: 3 eetlepels citroensap, 2 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels zonnebloemolie, 4 eetlepels karnemelk, 1 theelepel honing, 2 knoflookteentjes, zout en nootmuskaat.

Bereiding: Overgiet de couscous met kokend water en laat het op een warme plek 10 minuten wellen. Uien snipperen, wortel raspen, venkel fijnsnijden. Kruiden wassen en fijnsnijden of plukken. Alle ingrediënten voor de dressing mengen. Tot slot alle ingrediënten met elkaar mengen en 30 minuten laten rusten. De salade kan gegarneerd worden met nog wat verse citroenmelisse.

Voedwel, voor eerlijk en duurzaam voedingsadvies van Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige

Spreekruimte ook in het centrum van Utrecht

Voor meer informatie en contact:

www.voedwel.nl

(030) 879 94 51

info@voedwel.nl

Wilde-bloemen-boter

Ingrediënten: zachte roomboter, bloemblaadjes van rode klaver, bieslook, longkruid, speenkruid, maartsviooltje, gele dovenetel, borage. Blaadjes van herderstasje, daslook, bieslook, peterselie, iets zout etc.

Bereiding: blaadjes wassen en fijnsnijden, bloempjes losplukken. Alle ingrediënten met een vork goed door elkaar mengen.



Daslook: blad en bloemen ruiken sterk naar knoflook.

Wilde kruiden die rauw gegeten worden pluk je het liefst uit de tuin. Uitwerpselen van (wilde) dieren kunnen namelijk besmet zijn of eitjes van parasieten bevatten. Voor plantdelen die gekookt worden bestaat het gevaar van besmetting niet.