

7.2 Moestuïn extra's - (Tuin)kruiden



De prehistorische Europeaan gebruikte al kruiden om eten smakelijker te maken. In ongeveer 7.000 jaar oude kookpotten uit de Baltische staten vond men afzettingen van zaden, die sterk leken op die van look-zonder-look . Omdat de plant weinig voedingswaarde heeft én in de pot ook sporen van vis- en vleesresten zaten, concluderen onderzoekers dat het als specerij gebruikt werd en niet als hoofdbestanddeel van de maaltijd. *Alliaria petiolata*, of – *officinalis* komt voor in loofbossen, en wordt ook vandaag nog gebruikt in de keuken.

Kruiden zijn aromatische smaakmakers. Er is geen plantkundig onderscheid met andere soorten of groenten. De hoeveelheid die we ervan gebruiken bepaalt of het een kruid is. Vroeger was salie een groente, nu wordt het als kruid gebruikt. Aan veel kruiden worden genezende eigenschappen toegewezen. Groenten hebben die dus ook.

Van groene kruiden kan je stengels snijden en bladeren en zaden plukken. Ze recupereren en blijven doorgroeien. Ieder kruid bestaat in meerdere varianten .

Basilicum (*Ocimum basilicum*)

In het Oudgrieks betekent 'Basileus' koning. Ook hier wordt het soms koningskruid genoemd. Basilicum wordt veel gecombineerd met tomaat. Het kruid mag niet meekoken en wordt best vers verwerkt. Gedroogd verliest het veel aroma. De bloemknoppen wegnemen bevordert de groei en de opbrengst.

Bieslook (*Allium schoenoprasum*) **pijngras of uiengras.** Zie ook Ui-achtigen
Bieslook is een vaste plant met eetbare, grasachtige, holle bladeren en paarse (ook eetbare) bloemen. Het blad heeft een zachte uiensmaak. Je kan het kort afsnijden.

Bonenkruid (*Satureja*-)

- *hortensis* is éénjarig, een fijne soort met lange smalle blaadjes die een naar peper neigende smaak en aromatische geur hebben. De plant sterft af bij de eerste nachtvorst.
- *montana* is doorlevend bonenkruid met een sterker aroma en donkerder blad.
Bonenkruid wordt veel gebruikt bij peulvruchten.

Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)

Citroenmelisse bloeit met kleine, witte bloempjes. Als je de bladeren aanraakt verspreiden ze een frisse citroengeur. De plant groeit weelderig en zaait zich makkelijk uit. Je kan er de hele zomer van plukken om rustgevende thee te maken.

Dille (*Anethum graveolens*)

Het plantje heeft een holle, glimmende stengel met geveerd breekbaar en draadachtig blad. De zaadjes worden gebruikt in gerechten, thee, en bij het inleggen van komkommers en augurken.

Dragon (*Artemisia dracunculus*)

Dragon is een doorlevende plant die toch enige bescherming vraagt in de winter. Je kan ze stekken of scheuren. Zaaïen lukt in onze regio niet. Dragon heeft een bittere, peperachtige anijsmaak.

Hysop (*Hyssopus officinalis*)

Hysop is een struikachtige plant met paarsblauwe bloemen. De donkergroene blaadjes zijn puntig ovaal en hebben een sterk, bitter aroma met een vleugje munt. In strenge winters moet de struik afgeschermd worden.

Kervel (*Anthriscus cerefolium*)

Kervel is winterhard.

Roomse kervel (*Myrrhis odorata*) is doorlevende en heeft een nog meer uitgesproken zoete, anijsachtige smaak. De varenachtige bladeren zijn groter dan die van de gewone kervel. Ook de zaden worden gebruikt.


Komkommerkruid of bernagie (*Borago officinalis*)

Komkommerkruid verwijst naar de geur en het aroma van deze plant. Kan ook als spinazie klaargemaakt worden.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Het blad doet denken aan kleine selderblaadjes en heeft een licht pikant, anijsachtig aroma. De zaadjes zijn ongeveer even groot als peperbolletjes waar ze ook op gelijken.

Laurier (*Laurus nobilis*)

Bij de Grieken kregen de winnaars op de Olympische spelen een krans gemaakt van lauriertakken (lauwerenkrans )

Laurier is een houtachtige en groenblijvende struik die tweehuizig is: de mannelijke en vrouwelijke bloemen staan op afzonderlijke planten. Hij is eigenlijk niet volledig winterhard (tot ca. -5°C). Je kan de plant in september vermeerderen met stekken.

Lavas of maggikruid (*Levisticum officinalis*)

Deze enorme vaste plant kan tot 2 m worden maar sterft tijdens de winter bovengronds af. De sterk aromatische, naar selderij smakende plant kan vermeerderd worden met zaaïen en scheuren.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Lavendel heeft groenblijvende, grijsgroene bladeren, die heerlijk rustgevend geuren bij aanraking. De bloemen zijn paarsblauw, wit of roze. De plant moet jaarlijks teruggesnoeid worden.

♣ Soldaten zijn onvrijwillige bloedgevers. Zarko Petan

Lievevrouwbedstro (*Asperula odorata*)

Lievevrouwbedstro is een winterharde (meerjarige en grondbedekkende) vaste plant met witte, stervormige bloemen en smalle groene bladeren in kransen van 6 of 8. Ze wordt ongeveer 15 tot 20 cm groot. Zéér aromatisch, geurt het enkel na afsnijden en drogen. De wortelscheuten kan men ook scheuren en uitplanten. Als de gedroogde plant feller ruikt, wordt er regen verwacht.

Marjolein en oregano (*Origanum majorana* / *Origanum vulgare*)

Beide planten horen tot het geslacht *Origanum*. Marjolein heeft kleine blaadjes met een zacht kruidig aroma en witte bloempjes. Die van de oregano zijn groter en sterker van smaak. Ze staan graag in de volle zon.


Mierikswortel (*Armoracia rusticana*)

De pinwortel heeft een zeer scherpe, mosterdachtige en pikante smaak en wordt ook 'peperwortel' genoemd. Het is een woekerende en doorlevende plant die zich snel verspreidt met ieder stukje wortel in de bodem. De wortel wordt gedroogd gebruikt, of ook vers geraspt in rauwkost zoals koolsla, roomkaas, mayonaise.

Verwijder de bloemstengel(s), dat verbetert de kwaliteit van de wortel(s).

Mierikswortel kan lang bewaard worden, (ca. 1 jaar).

De sterk prikkelende smaak wordt gemilderd door te koken. De bladeren zijn ook eetbaar (en een remedie voor pijn door brandnetelsteken).

In Japan is de sterkere variant (*wasabia japonica*) een vast onderdeel van sushi onder de naam wasabi .

Munt (*Mentha x piperita*)

Je kan deze woekeraar wat intomen door hem in een pot te houden. De bloempjes variëren van lichtroze tot dieppaars. De verse blaadjes hebben een typische muntsmaak door de etherische menthololie, die snel vervliegt. Heerlijk als thee of als smaakmaker.

Peterselie (*Petroselinum crispum*)

Platte peterselie heeft meer etherische oliën en smaak.

Krulpeterselie is decoratiever. De smaak komt het best tot zijn recht als je de blaadjes op het laatste moment vers snippert en aan een gerecht toevoegt. Ook de wortel is eetbaar.

Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)

Rozemarijn is een groenblijvende struik met sterk geurende blaadjes en eetbare violetblauwe bloempjes. Bij strenge vorst heeft rozemarijn beschutting nodig.

Rosmarinus betekent letterlijk: dauw der zee (de buurt waar het van nature voorkomt).

Vermeerderen kan door stekken of afleggen.

Salie (*Salvia officinalis*)

Salie heeft grijsgroen, fluwelig blad en violetblauwe bloemen. De verse of gedroogde blaadjes hebben een krachtig, houtachtig aroma.

Tijm (*Thymus vulgaris*) 📖

Tijm is een winterhard, groenblijvend struikje met fijne, aromatische blaadjes en kleine, paarse bloempjes. Kan vers of gedroogde gebruikt worden.

Tijm bevat thymol. Tijmsiroop is goed voor de luchtwegen, tegen hoesten en symptomen van astma.

Venkel (*Foeniculum vulgare*) 📖

Het winterharde kruid venkel heeft frisgroene, haarfijne blaadjes met een subtiele, aangename anijssmaak. Hij zaait zichzelf uit. Lekker bij vis of in een zomerse salade, en mooi als garnering. Knolvenkel wordt als groente gebruikt.

Verschil kruiden - specerijen



Specerij 📖 komt via het Latijn speciēs: ‘soort, type’ van het Oudfrans espicerie ‘specerijen, kruiderijen’.

Dat espices of ‘gesuikerde lekkernijen’ is nog in spijs (zoete vulling) herkenbaar.


Specerijen zijn aromatische of scherp smakende gedroogde delen van tropische planten, ook bloemknoppen (kruidnagel), wortels (geelwortel, gemberwortel), peulen (kardemom), meeldraden (saffraan en vanille), soms de zaadjes (nootmuskaat, mosterd, karwij, piment, koriander, peper) maar ook de vrucht (foelie (zaadmantel), kassia) en bast (kaneel).

♣️Fjord: auto uit Noorwegen. Evan Esar

Kruiden 📖 zijn bladeren en stengels van groene niet-houtachtige, inheemse gewassen die dus veelal in een gematigd klimaat groeien. Ook de bloemen, zaden of wortels worden gebruikt.

Kruiden hebben meer geur als ze vers zijn, terwijl specerijen meer geuren in gedroogde poedervorm.

Ook de smaak van specerijen is doorgaans scherper en pittiger dan van kruiden.

Saffraan wordt gebruikt als kleur- en smaakmaker in paella, risotto, rijstpap, bouillabaisse. Saffraan is dieprood, maar geeft gerechten een gele kleur. Eén draad saffraan kan een liter kokend water in een uur diepgeel kleuren. Van de saffraankrokus ( *Crocus sativus*) worden delen van de stampers: de stijlen en de stempels, handmatig geogst en gedroogd. Een geroutineerde plukker oogst duizend bloemen per uur als die dicht bij mekaar staan. En een ervaren verwerker pelt 250 bloempjes per uur. Saffraan is dus erg arbeidsintensief en duur: 30 à 40.000 euro per kilo, of 30 à 40 euro per gram saffraan. Voor een kilo saffraan zijn 85.000 tot 140.000 krokussen nodig.

In België zijn er vijf kwekers. De saffraankrokus wordt in juli geplant en bloeit in oktober-november gedurende vier tot zes weken. Als de nachttemperatuur daalt gaan de bollen schieten en bloeien met één, twee of drie grote mauve bloemen.

De bloemen worden gepeld en de stampers eruit gehaald. Elke krokus heeft drie stampers. Het bovenste, rode gedeelte is de fine fleur. Drie stampers wegen ongeveer 7 milligram. Voor 1 gram heb je dus 150 à 200 bloemen nodig. Als de stampers zijn afgeknipt, worden ze gewogen en gedroogd in een oven om precies 80% van hun gewicht te verliezen. Om de kwaliteit en de smaak te verbeteren worden ze in een afgesloten pot zes weken koel en donker bewaard.

Picrocrocin is verantwoordelijk voor de smaak. Crocin geeft de kleur aan de gerechten. Safranal is een afbraakproduct van picrocrocin en verantwoordelijk is voor de typische geur van saffraan.

Saffraan moet je pas toevoegen op het einde van het kookproces.

Omdat saffraan zo kostbaar is, wordt het in de keuken vaak vervangen door kurkuma.

Voor een betere tint kan je de juiste kleurstof verkrijgen door goudsbloem te drogen en fijn te malen: een goede en goedkope vervanger.


Van *Tagetes* kan je gele en oranje blaadjes als (goedkope) saffraan gebruiken, en in thee.

Ook met beenbreek (*Nartheicum ossifragum* Huds.) vervalst men soms saffraan.

♪ Wie slim is kan faken dat ie stom is. Het omgekeerde is veel moeilijker.

Nr Kurt Tucholsky



Xenobots  zijn met AI (Artificiële Intelligentie) ontworpen synthetische biologische levensvormen (cellen) gemaakt om gewenste functies uit te voeren als zwemmen, fracties verzamelen of transporteren. Momenteel worden embryonale huidcellen van kikkers gebruikt, en kunnen die zich al gedurende meerder generaties vermenigvuldigen.