Kruidenwijzer

lekker verantwoord.

Met kruiden kan je op een gezonde manier gerechten op smaak brengen. Gebruik deze kruidenwijzer om te zien welke kruiden je kunt combineren met welke groenten. De verschillende symbolen geven aan hoe hoog de smaakintensiteit is en op welk moment van de bereiding je ze moet toevoegen voor de beste smaak.

Legenda:

- Hoge smaakintensiteit
- Gemiddelde smaakintensiteit
- Lage smaakintensiteit
- Tijdens de bereiding toevoegen
- Na de bereiding toevoegen

Tips:

• Smaken verschillen. Gebruik deze lijst om de smaken te leren kennen. Er zijn nog veel meer mogelijkheden.

• Begin met 1 kruid per gerecht. Leer de verschillende smaken kennen en blijf variëren.

• Groene kruiden boeten in aan smaak als ze gedroogd zijn. Specerijen worden daarentegen intensiever van smaak als ze gedroogd zijn.

• Voeg altijd kleine beetjes kruiden tegelijk toe en proef of de smaak goed is. Je kunt dan altijd nog extra kruiden toevoegen.

Groenten \ Kruiden	Basilicum	Bieslook	Cayennepeper	Chilipoeder	Dille	Dragon	Gember	Kaneel	Kerriepoeder	Kervel	Knoflook	Komijn	Koriander	Kruidnagel	Laurier	Lavas	Mint	Nootmuskaat	Oregano	Paprikapoeder	Peper	Peterselie	Rozemarijn	Bladselderij	Rode peper	Tijm
Andijvie		■			■	■				■						■		■				■				
Asperges	■	■							■				■			■		■			■	■				
Aubergine																			■			■	■			■
Bieten					■		■							■	■											■
Bleekselderij	■	■		■					■											■						■
Bloemkool		■			■	■			■	■								■			■	■	■			■
Broccoli									■									■	■							■
Bruine/ witte bonen			■	■							■								■	■					■	■
Champignons	■	■				■				■	■								■			■	■			■
Courgette	■	■			■																		■			■
Groene kool									■									■		■			■			■
Knolselderij									■				■						■							
Paksoi												■									■				■	
Paprika	■	■									■								■						■	■
Peulen	■	■			■					■																
Pompoen				■					■							■			■				■			■
Prei									■													■				■
Rode kool							■	■						■	■						■					
Romanesco									■									■			■					
Snijboon																		■								
Sperzieboon																		■			■	■		■		
Spinazie	■				■						■							■			■					
Spitskool									■									■		■			■			■
Spruitjes																		■					■			■
Sugar snaps		■															■				■	■				
Tomaten	■	■			■						■								■		■	■	■		■	■
Tuinboon						■																■				
Tuinerwt	■	■			■					■							■					■				
Venkel																		■		■						■
Witlof						■	■											■		■						
Witte kool									■									■		■			■			■
Worteltjes		■			■	■				■												■		■		■
Zuurkool	■								■					■												