



EEN BEWONERSINITIATIEF

LEAFLET 7 MEI 2018

KRUIDEN IN LENTEGERECHTEN

Nu ga ik het hebben over kruiden, die vooral in lentegerechten gebruikt kunnen worden .



ZURING

Dit kruid gebruik ik vaak bij de asperges. Knip de blaadjes fijn en strooi ze over gekookte asperges.

Wees voorzichtig met **te veel** zuring. Heb je aanleg voor reuma, artritis, nierstenen, jicht of een overactieve darm, dan is het niet aan te raden. Een paar blaadjes kan geen kwaad maar gebruik het niet als groente (de Romeinen deden dit overigens wel!). Gebruik alleen de jonge blaadjes!

KERVEL

Dit lijkt op peterselie, maar smaakt een beetje naar anijs. Kervelsoep met asperges erin is een heerlijke lentesoep. De verse kervel moet vlak voor het opdienen aan de heldere aspergesoep toegevoegd worden, dan is hij op z'n lekkerst. Verder haalt het de smaak op van zowat alle groentegerechten. Ook hier geldt: gebruik alleen de blaadjes.



BONENKRUID

De naam zegt het al, dit is heerlijk in een sausje voor bij alle peulvruchten, maar het is ook goed te gebruiken bij stoofpotten.. Het heeft een zwaar aroma, zodat het ook een goede vervanger voor vlees en peper is.

MUNT

Iedereen kent tegenwoordig muntthee. Wat is er leuker dan de tuin in te gaan en wat verse munt te plukken en er thee van te trekken. De Engelsen gebruiken munt bij de bereiding van lamsvlees. Het is zoals zoveel kruiden te gebruiken in zowel zoete als pittige gerechten. Zet de munt wel in een pot of schaal anders kruipt hij je hele tuin door!



BIESLOOK

De dunne, op gras lijkende sprietjes komen alweer tevoorschijn. Ze zijn te gebruiken in salades. Je kunt er ook strikjes van maken ter decoratie . De smaak is die van lente-uitjes, maar dan subtieler.

Voor alle kruiden geldt: gebruik alleen de blaadjes.

Wil je ze alleen kweken voor de keuken? Knip dan de bloemen eruit. De bloemen halen namelijk meestal de kracht van het aroma weg. Verder zijn de bloemetjes gewoon mooi.

Al deze kruiden zijn als plantje bij elk tuincentrum te koop. Deze exemplaren zijn doorgaans sterker dan die uit de supermarkt. Verpot ze wel in een grotere pot. Dan worden het stevige planten.

De kervel en ook het bonenkruid zijn eenjarige planten. Ook kun je natuurlijk pakjes zaad kopen.

Veel plezier en smakelijk eten!

Een bijdrage van Marlies van de Ven