



## Kies het kruidenplantje dat in jouw keuken past

Welke kruiden je gebruikt tijdens het koken verschilt van persoon tot persoon: elke keuken heeft zijn eigen kruiden. Natuurlijk wil je het liefst met verse kruiden koken. Omdat je vaak een beperkte ruimte in je keuken hebt kan je niet alle kruiden laten groeien. Als je verse kruiden in je keuken wilt zul je dus een keuze moeten maken. We helpen jou het juiste plantje te kiezen op basis van verzorging, de hoeveelheid zon die je plantje krijgt en welke gerechten je verkiest.

### Verzorging

Elk plantje heeft water nodig om te kunnen groeien. Sommige plantjes moeten zelfs elke dag water krijgen om gezond te blijven. Maar omdat je naast koken ook drukt bent met andere dingen, wil het verzorgen van je kruidenplantjes er nog wel weleens bij in schieten. Daarom hebben we voor jou alle kruiden op een rijtje gezet met de hoeveelheid water die ze nodig hebben (zie tabel onderaan de pagina). Dus ben je niet zo goed in het verzorgen van je plantjes, dan zijn citroenmelisse en oregano goede opties voor jou. Maar dille, rozemarijn, salie en tijm zijn bijvoorbeeld ook uitstekende keuzes.

### Zon





























Naast een goede verzorging heeft elk kruidenplantje zon nodig om te kunnen groeien. Het ene al meer dan het andere. Soms kun je maar weinig zon in je keuken naar binnen halen, maar gelukkig zijn er ook genoeg kruidenplantjes die met minder zon toch goed kunnen groeien. Bij weinig zon zijn bieslook, citroenmelisse, dille, koriander en munt bijvoorbeeld goede opties.

### Keuken

De ene thuishok houdt van de Mediterrane keuken terwijl de ander zweert bij de Aziatische keuken. Een basilicumplantje past meer in de Mediterrane keuken terwijl koriander erg bruikbaar is in de Aziatische keuken. Drink je veel thee? Kies dan voor munt of Stevia. Die laatste is ook erg goed als zoetstof in gebak en andere zoetigheden.

## Kruidentabel

Kijk in onderstaande tabel welk kruidenplantje het beste in jouw keuken past. Hoe vaak wil je water geven en hoeveel zon heb je? En in welke keukens en gerechten kunnen de kruiden vaak worden gebruikt.

Kruid	Verzorging	Zon	Keuken
Basilicum			Mediterrane
Bieslook			Salade, Soepen
Citroenmelisse			Visgerechten, Soepen, Salades
Dille			Vis, Vlees, Groente
Dragon			Mediterrane
Koriander			Aziatische
Maggiplant			Soepen, sauzen
Munt			Marokkaanse, Thaise, Thee
Oregano			Mediterrane
Peterselie			Europese, Amerikaanse
Rozemarijn			Mediterrane
Salie			Mediterrane
Stevia			Thee, Gebak
Tijm			Mediterrane



Veel water

Af en toe water

Weinig water



Veel zon

Af en toe zon



**Red je kruidenpotje met deze 5 makkelijke tips (en vergroot je oogst!)**

Je besluit 's avonds om een heerlijke pasta klaar te maken en er deze keer net iets meer moeite in te stoppen door verse kruiden aan je saus toe te voegen. Je koopt het mooiste potje verse basilicum in je dichtstbijzijnde supermarkt of groenten- en fruitwinkel en begint tijdens het koken gretig te plukken. Tijdens het snijden van de blaadjes basilicum komen de heerlijke geuren al vrij en je trek naar je pasta met verse kruiden wordt verder opgewekt.

De verse basilicum was de juiste toevoeging aan je pasta en je besluit dat het je missie is dit plantje zo lang mogelijk in leven te houden. Dit blijkt moeilijker dan gedacht en je plantje sterft hopeloos binnen een week... Kruidenpotjes zijn over het algemeen gekweekt om zo snel mogelijk te groeien op een zo klein mogelijke ruimte.

Dus niet om bij jou aan het keukenvenster zo lang mogelijk mee te gaan. Daarom gaat zo'n kruidenpotje vaak al dood binnen een paar dagen tot een paar weken. Maar je kunt er wat aan doen! Daarom deze 5 tips die je helpen je plantje in leven te houden, zodat je vaker kan genieten van verse kruiden door je gerechten!

### **Tip 1: Bevrijd de wortels**

Je verse kruidenpotje is zo gekweekt dat de plantjes dicht op elkaar groeien. Dit is erg efficiënt tijdens het kweken, maar op lange termijn houden de plantjes dit niet vol. De wortels hebben te weinig ruimte en kunnen zo niet genoeg water en voedingsstoffen opnemen. Ook zit er vaak weinig goede grond in een potje waardoor het slecht water vasthoudt. Daarom kun je het beste de plantjes verpotten. Dit doe je door de plantjes bij de wortels uit elkaar te trekken en te verdelen over één grote pot of meerdere kleinere potjes. Vul de potjes aan met extra potgrond zodat er meer vocht kan worden vastgehouden. De potgrond bevat ook belangrijke voedingsstoffen voor de plant. Zo kunnen de wortels verder groeien en blijft je plantje langer leven!



### **Tip 2: Water, water, water**

Van munt tot basilicum: kruidenplantjes die snel groeien hebben veel water nodig. Droogt de grond uit? Dan kan je plantje minder snel groeien of zelfs doodgaan. Daarom moet je bijna dagelijks water geven zodat de grond goed vochtig blijft, maar niet zo vochtig dat het plantje verzuipt. Maak er dus geen modderpoel van! Heb je een pot met gaten? Geef dan water van onderaf. Je zult zien dat wanneer je het plantje altijd voldoende water geeft je plantje zeer snel groeit.

### **Tip 3: Vergroot de oogst met een knipbeurt voor de plant**

Net als jij heeft je kruidenplantje soms een knipbeurt nodig. Voor het plantje niet alleen om er mooier uit te zien, maar ook om het efficiënter te laten groeien. Plantjes groeien altijd naar de zon toe (zie tip 4), dit bevordert de fotosynthese en geeft het plantje meer energie. Soms groeit het plantje echter zo weelderig, dat sommige bladeren geen zonlicht meer krijgen. Om alle bladeren een kans te geven kan je ze bijknippen. De energie van de plant wordt dan beter verdeeld. Je plantje groeit zo sneller en je kan je oogst vergroten. Het verschilt per plant hoe je het beste kan bijknippen.

### **Tip 4: Zonlicht**

Bij tip 3 bespraken we al kort dat plantjes uit zichzelf naar het zonlicht groeien. Dit doen ze zodat de bladeren meer zonlicht opvangen en sneller kunnen groeien. Om te zorgen dat je plantjes voldoende zonlicht krijgen om te groeien, kun je ze het beste op een vensterbank voor een raam plaatsen op het zuiden. Zo krijgen ze de hele dag voldoende licht op de bladeren.

### **Tip 5: Geef je kruidenplant voldoende voeding**

Naast water en zonlicht heeft je plant ook voedingsstoffen nodig. Deze haalt je plant vaak uit de grond waarin ze verpot werd. De grond kan na enkele maanden uitgeput raken. Daarom moeten deze voedingsstoffen zo nu en dan aangevuld worden. Voeg daarom één keer per week een kleine hoeveelheid plantenvoeding (zoals Pokon voor kruiden) toe aan gewoon kraanwater voor je plant. Geen plantenvoeding in huis? Mineraalwater bevat ook sporen van belangrijke mineralen die planten nodig hebben om te groeien. Echter is mineraalwater een dure oplossing als het gaat om voeding voor je plant. Plantenvoeding is daarom een beter alternatief.

### **Kortom...**

Met deze vijf tips blijft je kruidenpotje gegarandeerd langer in leven:

1. Geef de wortels de ruimte door te verpotten.
2. Geef je plantje voldoende water maar niet teveel.
3. Vergroot je oogst door je kruidenplant af en toe een knipbeurt te geven.
4. Zorg dat je plantje voldoende zonlicht krijgt om te groeien.
5. Voeg een keer per week voedingsstoffen toe aan het water voor je kruidenplantje.