



Zes onmisbare kruiden in de keuken

Basilicum

Basilicum is misschien, na zout en peper, wel één van de meest gebruikte kruiden. Het wordt in veel gerechten gebruikt, maar is vooral populair in de Italiaanse keuken. Denk maar aan pasta, salades, pesto en pizza's. Basilicum vormt door z'n zoete smaak vooral een goede match met tomaten. Daarnaast werkt basilicum ontstekingsremmend en is het goed voor de spijsvertering.



Bieslook

De Chinezen gebruiken bieslook al eeuwen als keukenkruid. Pas na de 16^e-eeuw heeft het kruid Europa bereikt. Gelukkig, want bieslook heeft een uien-achtige smaak en doet het daardoor goed in salades. Het kruid werkt overigens laxerend, bevordert de eetlust en is vocht afdrijvend.



Dille

Wat kun je ook alweer met dille? Bij visliefhebbers staat hij in ieder geval standaard in de keuken. Dit kruid is namelijk heerlijk met vis. Niet voor niets is het daarom ook een van de meest gebruikte kruiden in de Scandinavische keuken. Ook bij vlees, kip en kaas is dille heerlijk. Behalve lekker als smaakmaker, is dille ook erg gezond. Het kruid is rijk aan vitamine C, goed tegen hoesten, bevordert de nachtrust en werkt stimulerend bij borstvoeding.



Koriander

Koriander is een van de oudste keukenkruiden en wordt vooral in de Indiase, Griekse en Thaise keuken gebruikt. Denk aan stoofschotels, kipgerechten, salades en sauzen. Koriander voorkomt een opgeblazen gevoel, vermindert branderigheid van de maag en bevordert de eetlust. Ook goed bij verkoudheid, griep en stress.



Oregano

Oregano heeft een sterke smaak en moet met mate worden gebruikt. Vooral in de Griekse en Italiaanse keuken is het kruid populair. Het past goed in tomatenschotels, bij gebraden groenten of aardappelgerechten. Oregano heeft eveneens een ontsmettende en pijnstillende werking.



Peterselie

Natuurlijk mag ook peterselie niet in de keuken ontbreken. Het is de schotelversierder bij uitstek, maar ook heerlijk in soepen, bij vis, kip en kruidenboter. Heb je last van een knoflookgeur? Kauw op een peterselieblad en je hebt snel weer een frisse adem. Peterselie bevat eveneens veel vitamines, waaronder vitamine A en C.



Natuurlijk bestaan er nog veel meer kruiden. Denk maar aan rozemarijn, munt, tijm....
Ook allemaal fijne kruiden waar je lekkere gerechten mee kunt maken en bijdragen aan je gezondheid!