**Kruiden in de Tuin ----- Kruiden in de Keuken**

In dit boek is informatie over kruiden opgenomen, bekende, maar ook minder bekende kruiden. Van ieder kruid wordt na een algemene beschrijving ingegaan op het kweken van kruiden, het oogsten en het gebruik in de keuken.

Evt. medicinale toepassingen worden - vanwege gevaren van verkeerd gebruik- niet gegeven. Ook het gebruik van kruiden uit de natuur wordt niet aanbevolen, zowel vanwege natuurbehoud als vanwege het risico dat verkeerde en mogelijk gevaarlijke kruiden worden gebruikt.



*Of je nou veel ruimte hebt, of weinig, of heel erg weinig, er is altijd plaats voor kruiden!*

**Hollandse Namen**

Absint-alsem

Appel-geranium

Anijs

Balsemwormkruid

Basilicum

Bernagie

Bieslook

Bijvoet

Boerenwormkruid

Bonenkruid

Bosui

Champagneblad

Chinese bieslook

Chinese peper

Cichorei

Citroengras

Citroenkruid

Citroenmelisse

Citroenverbena

Citrus

Daslook

Dille

Dragon

Dropplant

Duivelsdrek

Duizendblad

Echte marjolein

Egyptische ui

Engelwortel

Fenegriek

Foelie

Gember

Gezegende distel

Hyssop

Jeneverbes

Kaapse knoflook

Kalmoes

Kamille

Kaneel

Kardamom

Karwij

Kentjoer

Kerrieplant

Kervel

Ketoembar

Klein hoefblad

Knoflook

Knolvenkel

Komijn

Koriander

Kruidnagel

Kurkuma

Laos

Laurier

Lavas

Lavendel

Lepelblad

Lievevrouwebedstro

Marjoraan

Mierikswortel

Mosterdzaad

Munt

Muskaat

Nootmuskaat

Olijfkruid

Oost-Indische kers

Oregano

Oreganotijm

Paddestoelplant

Paprika

Peper

Peper spaanse

Peterselie

Piment

Postelein

Prei

Roomse kamille

Roomse kervel

Rozemarijn

Rucula

Rucola, wilde

Saffraan

Salamblad

Salie

Selderij

Sereh

Sesamzaad

Sint-janskruid

Sjalot

Steranijs

Theestruik

Tijm

Tripmadam

Truffel

Ui

Vanille

Veldzuring

Venkel

Waterkers

Wijnruit

Wilde marjolein

Wondklaver

Zwarte komijn

Inleiding Kruiden



**Niet voor experts:** gebruik je regelmatig kruiden en kweek je ze (voor een deel) zelf dan kun je deze pagina overslaan.

Ben je niet zo'n kruidenmens probeer dan eens een paar kruiden uit.

##### Het begin

Een makkelijk kruid om mee te beginnen is tijm. Je kunt het in de tuin planten of in een - liefst niet te kleine - pot op het balkon. Het voordeel van een grotere pot, 20 - 30 cm doorsnee, is dat de grond niet zo snel uitdroogt als je een keer vergeet water te geven. Bovendien kun het hele jaar door vers oogsten. Heb je een nog grotere pot dan kun je al een minikruidentuintje maken.

Ook een lekker en relatief makkelijk kruid is rozemarijn. Lekker in de aardappelen, het hele jaar door te oogsten, alleen al weer iets moeilijker goed de winter door te krijgen.

Nog zo'n makkelijk kruid is bieslook. Je knipt wat af als je nodig hebt en het groeit vanzelf weer op. Bieslook is een echter een vaste plant (tijm en rozemarijn zijn groenblijvende struikjes). Vaste planten hebben het nadeel dat zij zich 's winters onder de grond terugtrekken. Je kunt bieslook uit eigen tuin dus maar voor een deel van het jaar gebruiken. Lavas of maggiplant is ook een vaste plant, al wordt deze bijna 2 meter hoog. Pluk een paar blaadjes en je maakt er een heerlijk kopje bouillon van.

Dille een heerlijk kruid, vooral bij vis. Dille is een éénjarige plant. Je moet het ieder jaar opnieuw zaaien. Als je echter niet te netjes bent en in het voorjaar niet onmiddellijk ieder sprietje dat boven de grond uitkomt, aanmerkt als *on*kruid ("what's in a name”) en verwijderd, kom je altijd wel weer een paar dille plantjes tegen. Laat vooral één of enkele planten in het zaad schieten zonder het zaad te oogsten en je hebt vanzelf weer dille het volgende jaar.

Ook koriander is zo'n éénjarig kruid dat zichzelf uitzaait. In de Mexicaanse keuken kun je niet zonder! Koriander is echter een kruid dat sommigen heerlijk vinden en andere haten. De Engelsen noemen dat "an acquired taste", je moet het leren eten. Als het niet bevalt niet te snel opgeven, gebruik kleine beetjes en andere recepten.

Het zelfde geld voor basilicum. Heerlijk bij tomaten met mozzarella en een scheutje olijfolie erover. Basilicum is al weer iets lastiger op te kweken. Dit éénjarige kruid heeft veel warmte nodig, dus binnen zaaien en opkweken en later, eind mei of zo, in potten naar buiten of op een beschutte plek in de tuin.

Weer heel iets anders, maar wel heel erg lekker, vooral als van ietsje scherp houdt, is mierik. Een vaste plant waar je de jonge blaadjes van kunt gebruiken. Maar het lekkerst is de dikke wortel: raspen en mengen met wat slagroom en mayonaise en je hebt verse mierikswortelsaus. Heerlijk bij vis, maar hoort eigenlijk ook op ieder hamburger.

De 'lastigste' kruiden zijn de subtropische en vooral de tropische overblijvende gewassen. Niet als eerste mee beginnen natuurlijk, tenzij je al ervaring hebt met het houden van kuipplanten. Begin eens met een laurierstruikje. Deze plant behoudt het hele jaar zijn blad en je kunt het dus altijd vers gebruiken. Je gebruikt er meestal maar enkele blaadjes van, dus één struikje - dat vanzelf een struik wordt - is genoeg.

##### Eigenschappen kruiden

We hebben nu al een aantal planteigenschappen gehad die van belang zijn bij de keuze welke kruiden je in de tuin of op het balkon wil kweken.

* winterhardheid;
* éénjarigen - vaste planten - bladverliezende struiken - groenblijvende struiken;
* planten uit de gematigde gebieden - subtropische planten - tropische planten.



Dan moet je nog rekening houden met de standplaats:

* zon of half schaduw;
* droge vochtige of natte bodem;
* zandige of humusrijke bodem;
* arme of goed bemeste bodem;
* de hoogte die de plant bereikt;
* blijft de plant op één plek of overwoekert hij alles.

Ook de gebruikte delen van de plant verschillen:



* blad;
* stengel;
* bloem;
* zaad;
* wortel.

Je moet ook goed opletten hoe je de kruiden gebruikt:

* rauw;
* op het laatst toegevoegd;
* meegekookt of gesudderd;
* veel alle recepten op het internet geven wel aan hoe te gebruiken.



En dan natuurlijk de smaak:

* van simpel tot complex;
* van makkelijk tot "acquired";
* zoet, zout, zuur, bitter, hartig, scherp;
* maar ja,  over smaak valt natuurlijk niet te twisten.

##### En nu aan de slag!

Met de meer dan 100  beschrijvingen van kruiden in dit deel van de website heb je alle informatie binnen handbereik om te beginnen met het opkweken van een paar keukenkruiden. Gaat het goed probeer er weer eens een paar andere bij. En vergeet niet, ook de grootste kruidenexperts en koks hebben het met vallen en opstaan moeten leren!

**Veel plezier in de tuin en de keuken en natuurlijk vooral aan de dis!**

Inhoudsopgave

Nederlands - Latijn

|  |  |
| --- | --- |
| **Absint-alsem** | **Artemisia absinthum** |
| **Anijs** | **Pimpinella anisum** |
| **Appelgeranium** | **Pelargonium odoratissimum** |
| **Balsemwormkruid** | **Tanacetum balsamita** |
| **Basilicum** | **Ocimum basilicum** |
| **Bernagie** | **Borago officinalis** |
| **Bieslook** | **Allium schoenoprasum** |
| **Bijvoet** | **Artemisia vulgaris** |
| **Boerenwormkruid** | **Tanacetum vulgare** |
| **Bonenkruid** | **Satureja montana** |
| **Bosui** | **Allium cepa** |
| **Champagneblad** | **Spilanthes oleracea** |
| **Chinese Bieslook** | **Allium tuberosum** |
| **Chinese Peper** | **Zanthoxylum simulans** |
| **Cichorei** | **Cichorium intybus** |
| **Citroengras** | **Cymbopogon citratus** |
| **Citroenkruid** | **Artemisia abrotanum** |
| **Citroenmelisse** | **Melissa officinale** |
| **Citroenverbena** | **Lippia citriodoria** |
| **Citrus** | **Citrus** |
| **Daslook** | **Allium ursinum** |
| **Dille** | **Anethum graveolens** |
| **Dragon** | **Artemisia dracunculus** |
| **Dropplant** | **Agastache** |
| **Echte Marjolein** | **Origanum majorana** |
| **Duizendblad** | **Achillea millefolium** |
| **Duivelsdrek** | **Ferula asafoetida** |
| **Echte Tijm** | **Thymus vulgarus** |
| **Egyptische Ui** | **Allium cepa var. Viviparum** |
| **Engelwortel** | **Angelica archangelica** |
| **Fenegriek** | **Trigonella foenum-graecum** |
| **Foelie** | **Myristica fragrans** |
| **Gezegende Distel** | **Cnicus benedictus0** |
| **Gember** | **Zingiber officinale** |
| **Hyssop** | **Hysoppe officinalis** |
| **Jeneverbes** | **Juniperus communis** |
| **Kaapse Knoflook** | **Tulbaghia violacea** |
| **Kalmoes** | **Acorus kalamus** |
| **Kamille** | **Matricaria recutita** |
| **Kaneel** | **Cinnamomum verum** |
| **Kardemom** | **Elettaria cardamomum** |
| **Karwij** | **Carum carvi** |
| **Kentjoer** | **Kaempferia galanga** |
| **Kerrieplant** | **Helichrysum italicum** |
| **Kervel** | **Anthriscus cerefolium** |
| **Klein Hoefblad** | **Tussilago farfara** |
| **Kleine Pimpernel** | **Sanguisorba minor** |
| **Knoflook** | **Allium sativum** |
| **Komijn** | **Cuminum cyminum** |
| **Koriander** | **Coriandrium sativum** |
|  |  |
| **Kruidnagel** | **Syzygium aromaticum** |
| **Kurkuma** | [**Curcuma longa**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Curcuma_longa) |
| **Laos** | **Alpinia galanga** |
| **Laurier** | **Laurus nobilis** |
| **Lavas** | **Levisticum officinale** |
| **Lavendel** | **Lavendula** |
| **Lepelblad** | **Cochlearia** |
| **Lievevrouwebedstro** | **Galium odoratum** |
| **Paddestoelplant** | **Rungia klossii** |
| **Peterselie** | **Petroselinum crispum** |
| **Piment** | **Pimenta dioica** |
| **Majoraan** | **Origanum majorana** |
| **Mierik** | **Armoracia rusticana** |
| **Mosterd** | **Sinapis alba** |
| **Munt** | **Mentha** |
| **Nootmuskaat** | **Myristica fragrans** |
| **Olijfkruid** | **Santolina viridis** |
| **Oost-Indische Kers** | **Tropaeolum majus** |
| **Oregano Tijm** | **Thymus vulgaris Tabor** |
| **Paprika, Peper** | **Capsicum annuum** |
| **Peper** | **Piper nigrum** |
| **Postelein** | **Portulaca oleracea** |
| **Prei** | **Allium porrum** |
| **Roomse Kamille** | **Chamaemelum nobile** |
| **Roomse Kervel** | **Myrrhis odorata** |
| **Rozemarijn** | **Rosmarinus officinales** |
| **Rucola** | **Eruca sativa** |
| **Saffraan** | **Crocus sativus** |
| **Salamblad** | **Syzygium polyanthum** |
| **Salie** | **Salvia officinales** |
| **Selderij** | **Apium graveolens** |
| **Sesamzaad** | **Sesamum indicum** |
| **Sereh** | **Cymbopogon citratus** |
| **Sint-janskruid** | **Hypericum perforatum** |
| **Sjalot** | **Allium ascalonium** |
| **Steranijs** | **Illicium verum** |
| **Theestruik** | **Camellia sinensis** |
| **Tripmadam** | **Sedum rupestre** |
| **Truffel** | **Tuber** |
| **Ui** | **Allium cepa** |
| **Vanille** | **Vanilla planifolia** |
| **Venkel** | **Foeniculum vulgare** |
| **Veldzuring** | **Rumex acetosa** |
| **Waterkers** | **Lepidium sativum** |
| **Witte Waterkers** | **Rorippa nasturtium-aquaticum** |
| **Wilde Rucola** | **Diplotaxus tenuifolia ‘Roma’** |
| **Wijnruit** | **Ruta graveolens** |
| **Wondklaver** | **Anthyllis vulneraria coccinea** |
| **Zuring** | **Rumex acetosa** |
| **Zwarte Komijn** | **Nigella sativa** |

Latijn - Nederlands

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Acorus kalamus** | **Kalmus** | |
| **Achillea millefolium** | **Duizendblad** | |
| **Agastache** | **Dropplant** | |
| **Allium ascalonium** | **Sjalot** | |
| **Allium cepa** | **Bosui, Ui** | |
| **Allium cepa var. Viviparum** | **Egyptische Ui** | |
| **Allium porrum** | **Prei** | |
| **Allium sativum** | **Knoflook** | |
| **Allium schoenoprasum** | **Bieslook** | |
| **Allium tuberosum** | **Chinese Bieslook** | |
| **Allium ursinum** | **Daslook** | |
| **Alpinia galanga** | **Laos** | |
| **Anethum graveolens** | **Dille** | |
| **Angelica archangelica** | **Engelwortel** | |
| **Anthriscus cerefolium** | **Kervel** | |
| **Anthyllis vulneraria coccinea** | **Wondklaver** | |
| **Apium graveolens** | **Selderij** | |
| **Armoracia rusticana** | **Mierik** | |
| **Artemisia abrotanum** | **Citroenkruid** | |
| **Artemisia absinthum** | **Absint-alsem** | |
| **Artemisia dracunculus** | **Dragon** | |
| **Artemisia vulgaris** | **Bijvoet** | |
| **Borago officinalis** | **Bernagie** | |
| **Camellia sinensis** | **Theestruik** | |
| **Capsicum annuum** | **Paprika, Peper** | |
| **Carum carvi** | **Karwij** | |
| **Chamaemelum nobile** | **Roomse Kamille** | |
| **Cichorium intybus** | **Cichorei** | |
| **Cinnamomum verum** | **Kaneel** | |
| **Citrus** | **Citrus** | |
| **Cnicus benedictus** | **Gezegende Distel** | |
| **Cochlearia** | **Lepelblad** | |
| **Coriandrium sativum** | **Koriander** | |
| **Crocus sativus** | **Saffraan** | |
| **Cuminum cyminum** | **Komijn** | |
| [**Curcuma longa**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Curcuma_longa) | **Kurkuma** | |
| **Cymbopogon citratus** | **Citroengras, Sereh** | |
| **Diplotaxus tenuifolia ‘Roma’** | **Wilde Rucola** | |
| **Elettaria cardamomum** | **Kardemom** | |
| **Eruca sativa** | **Rucola** | |
| **Ferula asafoetida** | **Duivelsdrek** | |
| **Foeniculum vulgare** | **Venkel** |
| **Galium odoratum** | **Lievevrouwebedstro** |
| **Helichrysum italicum** | **Kerrieplant** |
| **Hypericum perforatum** | **Sint-janskruid** | |
| **Hysoppe officinalis** | **Hyssop** | |
| **Illicium verum** | **Steranijs** | |
| **Juniperus communis** | **Jeneverbes** | |
| **Kaempferia galanga** | **Kentjoer** | |
| **Laurus nobilis** | **Laurier** | |
| **Lavendula** | **Lavendel** | |
| **Lepidium sativum** | **Waterkers** | |
| **Levisticum officinale** | **Lavas** | |
| **Lippia citriodoria** | **Citroenverbena** | |
| **Matricaria recutita** | **Kamille** | | |
| **Melissa officinale** | **Citroenmelisse** | |
| **Mentha** | **Munt** |
| **Myristica fragrans** | **Foelie, nootmuskaat** |
| **Myrrhis odorata** | **Roomse Kervel** |
| **Nigella sativa** | **Zwarte Komijn** | |
| **Ocimum basilicum** | **Basilicum** | |
| **Origanum majorana** | **Echte Marjolein, Majoraan** | |
| **Origanum majorana** | **Majoraan** | |
| **Pelargonium odoratissimum** | **Appelgeranium** | |
| **Petroselinum crispum** | **Peterselie** | |
| **Pimenta dioica** | **Piment** | |
| **Pimpinella anisum** | **Anijs** | |
| **Piper nigrum** | **Peper** | |
| **Portulaca oleracea** | **Postelein** | |
| **Rorippa nasturtium-aquaticum** | **Witte Waterkers** | |
| **Rosmarinus officinales** | **Rozemarijn** | |
| **Rumex acetosa** | **(Veld-)zuring** | |
| **Rungia klossii** | **Paddestoelplant** | |
| **Ruta graveolens** | **Wijnruit** | |
| **Salvia officinales** | **Salie** | |
| **Sanguisorba minor** | **Kleine Pimpernel** | |
| **Santolina viridis** | **Olijfkruid** | |
| **Satureja montana** | **Bonenkruid** | |
| **Sedum rupestre** | **Tripmadam** | |
| **Sesamum indicum** | **Sesamzaad** | |
| **Sinapis alba** | **Mosterd** | |
| **Spilanthes oleracea** | **Champagneblad** | |
| **Syzygium aromaticum** | **Kruidnagel** | |
| **Syzygium polyanthum** | **Salamblad** | |
| **Tanacetum balsamita** | **Balsemwormkruid** | |
| **Tanacetum vulgare** | **Boerenwormkruid** | |
| **Thymus vulgarus** | **Echte Tijm** | |
| **Thymus vulgaris Tabor** | **Oregano Tijm** | |
| **Trigonella foenum-graecum** | **Fenegriek** | |
| **Tropaeolum majus** | **Oost-Indische Kers** | |
| **Tuber** | **Truffel** | |
| **Tulbaghia violacea** | **Kaapse Knoflook** | |
| **Tussilago farfara** | **Klein Hoefblad** | |
| **Vanilla planifolia** | **Vanille** | |
| **Zanthoxylum simulans** | **Chinese Peper** | |
| **Zingiber officinale** | **Gember** | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |