



© Shutterstock

Zo kan het ook

Gezond eten

KRUIDEN VOOR DUMMIES

Het gebruik van kruiden en specerijen is een eeuwenoud gebruik. Er worden medicinale effecten aan toegeschreven maar ze worden vooral gewaardeerd omwille van hun talrijke smaken, verfrissende kleuren en verfijnde geuren. Het zijn ideale kompanen om onze dagelijkse gerechten op een snelle en makkelijke manier te pimpen. Dat levert niet alleen een gevarieerde maar ook een meer gezonde keuken op.

KRUID VERSUS SPECERIJ

Kruiden zijn inheemse gewassen waarvan de bloemen (bv. van de bieslookplant), zaden (bv. komijnzaad), bladeren (bv. bieslook, salie) en wortels (bv. mierikswortel) worden gebruikt. Specerijen zijn (gedroogde) delen van tropische, aromatische gewassen zoals gember, nootmuskaat, vanille en kaneel (1).

EEN SEIZOEN, EEN KRUID

Het tijdstip waarop het aroma van een kruid op zijn best is, is afhankelijk van het seizoen. Voorjaarskruiden zijn bijvoorbeeld kervel, peterselie, basilicum, dille, bieslook en munt. Tot de najaarskruiden behoren onder meer tijm, rozemarijn en laurier. Sommige planten (bv. bonenkruid) worden omwille van hun bloemen geoogst wat dan tijdens de bloeiperiode gebeurt. De serreteelt voorziet ons echter het hele jaar door van verse kruiden (2).

KRUIDEN IN DE KEUKEN

Kruiden en specerijen kunnen het gebruik van vet, suiker en zout beperken. Aan een nieuwe smaak moet je wennen. Dus ook aan gerechten met minder zout of suiker. Onze smaakpapillen vernieuwen zich om de zeven tot tien dagen. Na twee of drie weken ben je gewend aan een zoutarm(ere) voeding. Geleidelijk aan minder zout toevoegen, kan ook helpen. Zout heeft een sterke smaak waardoor het andere smaken overheerst. In lage concentraties kan zout ook andere smaken versterken (3).

- > Kies een kruidige groentesaus in plaats van een vette en energierijke roomsaus.
- > Breng een witte saus verder op smaak met bijvoorbeeld nootmuskaat en peper.
- > Verse kervel, koriander of bieslook kunnen dienen als topping voor soep. Dit geeft extra smaak aan de soep en geeft ze een fris uitzicht.
- > Vervang een deel suiker in appelmoes of een melkdessert door een andere smaakmaker zoals kaneel.
- > Stel zelf een kruidenmix samen voor gebak en koek met bijvoorbeeld kaneel, kruidnagel, nootmuskaat, anijszaad, witte peper, gember(poeder) en kardemom.

- > Andere lekkere smaakmakers zijn bijvoorbeeld kappertjes, lente-ui, citrussap, citrusschil, azijn, ajuin, look en sjalot.
- > Voor meer tips: zie de kruidenwijzer.

MEEKOKEN OF NIET?

De meeste verse kruiden zoals basilicum, bieslook, dille, koriander, munt, oregano, peterselie en salie kook je best niet mee in het gerecht om de smaak en het aroma maximaal te behouden. Voeg ze pas op het einde toe of als garnering (1).

Gedroogde kruiden en verse rozemarijn, tijm en lavas (maggieplant) geven hun aroma beter af terwijl ze meekoken. Voeg ze daarom aan het begin van de bereiding toe. Sommige kruiden zoals selderblaadjes geven een zeer sterke smaak af waardoor je ze best maar kort laat meekoken (1).

WATER EN THEE MET PIT

Kruiden kunnen helpen om met meer smaak en op een gezonde manier voldoende water te drinken. Experimenteer zelf. Er zijn talloze variaties mogelijk. Probeer ook eens minder voor de hand liggende kruiden zoals rozemarijn.

Water

Voeg bijvoorbeeld de volgende smaakcombinaties toe aan een glas of karaf water:

- verse munt
- (gebroken) basilicumblaadjes
- rozemarijn
- citroenmelisse
- appelschijfjes en een kaneelstokje
- geraspte komkommersliertjes met verse dille
- gember en citroenmelisse
- citroensap of citroenschijfjes

IJsthee

Afgekoelde thee (groene, zwarte of kruidenthee) kan verder op smaak worden gebracht met citroenmelisse, munt of andere kruiden en extra ijsblokjes (1).

Thee

Maak zelf een kruidenaftreksel van bijvoorbeeld gember, ijzerkruid, venkel of munt. Giet heet water over het kruid en laat het mengsel enkele minuten trekken.

WEETJES

Onbeschadigde kruiden bewaren langer dan fijngesneden of gebroken kruiden.

Een plantje houdt het langer uit dan geknipte blaadjes of stengels die je verpakt in een schaalpje koopt. Knip of pluk kruiden vlak voor gebruik. Beschadigde of gesneden kruiden verliezen sneller hun aroma. Snij verse kruiden pas fijn vlak voor de afwerking van een gerecht voor een maximaal smaak- en aroma-effect (2).

Schud niet met een strooibus vlak boven een warm of kokend gerecht.

De opstijgende damp komt zo in de strooibus terecht waardoor de kruiden of specerijen klonters kunnen vormen. Hierdoor raken ze nog moeilijk door de gaatjes van de strooibus en kan het aroma veranderen (2).

Kant- en klare kruidenmengelingen bevatten vaak veel zout.

Kijk steeds de ingrediëntenlijst na. Het ingrediënt dat het meest in het voedingsmiddel voorkomt, staat eerst en het ingrediënt met het kleinste aandeel laatst.

Bouillonblokjes bestaan voor een groot deel uit zout.

Gebruik maar één bouillonblokje per liter water in plaats van de aangeraden hoeveelheid op de verpakking. Zout- en vetarme bouillonblokjes krijgen de voorkeur.

Je scheurt basilicum beter dan het te snijden met een mes.

Scheuren zou de bruinkleuring van de blaadjes vertragen.

KRUIDEN BEWAREN

VERSE KRUIDEN

De smaak van verse kruiden komt het best tot zijn recht. Je kan een kruid als plant aankopen in diverse winkels. Houd de plant weg van directe warmte zoals die van een fornuis en van direct zonlicht. Geef de plant voldoende water als je hem binnen bewaart. Losse blaadjes of stengels kan je gewikkeld in vochtig keukenpapier of een vochtige handdoek nog enkele dagen tot een week in de groentelade van de koelkast bewaren.

Was zelf geplukte of vers aangekochte kruiden altijd voor gebruik of voor het drogen. Dit om eventuele aanwezige pathogene bacteriën zoals salmonella te verwijderen. Deze pathogenen kunnen via mest of vervuild water op de kruiden terecht komen (1).

GEDROOGDE KRUIDEN EN SPECERIJEN

Gedroogde kruiden en specerijen bewaar je best in een afgesloten potje op een koele en donkere plaats. Het aroma van gedroogde kruiden is sterker dan die van verse. Je hebt er dus minder van nodig om hetzelfde effect te bekomen als dat van verse kruiden. Het aroma van gedroogde kruiden wijkt iets af van die van de verse varianten.

Je kan kruiden zelf drogen door ze ongeveer twee uur op een bakplaat in een oven van 50°C te verwarmen. Een meer ecologische manier is een schaalpje met kruiden of een opgehangen bundeltje laten drogen op een donkere en warme plaats. Zodra je de blaadjes kan verkrumelen is het kruid voldoende droog. Niet alle planten zijn geschikt om zelf te drogen, bijvoorbeeld dille, kervel, basilicum, koriander en mierikswortel. Munt, salie, oregano, rozemarijn en tijm zijn wel geschikt om zelf te drogen. Zelfgedroogde kruiden zijn ongeveer negen tot 12 maanden houdbaar. Hierna zal hun aroma afnemen. Kijk bij aangekochte kruiden of specerijen de houdbaarheidsdatum na op de verpakking (1,2).

DIEPGEVROREN KRUIDEN

Sommige kruiden zoals basilicum, dille, kervel, korianderblad en mierikswortel verliezen gedroogd heel wat aroma. Ingevroren daarentegen behouden ze tot 12 maanden hun smaak. Hierna verliezen ze vlg hun aroma. Was de kruiden, dep ze af, verdeel ze in kleine porties en vries ze snel in (1,2).

WEETJE

Je kan diepgevroren kruiden rechtstreeks aan het gerecht toevoegen zonder ze te laten ontdooien. Zo blijft hun aroma beter bewaard.

KRUIDENWIJZER

Deze lijst is niet volledig en kan worden ingevuld naar ieders persoonlijke voorkeur.

Zuiderse, Italiaanse, Mediterrane keuken (bv. pizza, pasta)	basilicum, majoraan (marjolein), oregano (wilde marjolein), rozemarijn
Aziatische keuken (bv. wok, curry)	gember, curry, koriander
Chineze keuken	kruidnagel
Marokkaanse, Arabische, Oosterse keuken	komijn, saffraan
Brood	kummel
Broodbeleg	peterselie, bieslook
Verse kaas	basilicum, bieslook, kervel, dille
Sappen	gember, peterselie, kervel, munt, citroenmelisse
Soepen	basilicum, bieslook, citroenmelisse, gember, kervel, koriander, laurier, lavas (maggikruid), munt, majoraan (marjolein), peterselie, rozemarijn, tijm, venkel, oregano (wilde marjolein)
Rundvlees	basilicum, bieslook, citroenmelisse, laurier, lavas (maggikruid), oregano (wilde marjolein), peterselie, rozemarijn, salie, tijm
Varkensvlees	basilicum, bieslook, bonenkruid, citroenmelisse, marjolein, lavas (maggikruid), oregano, peterselie, salie, tijm, kaneel, curry, koriander
Kalfsvlees	basilicum, bieslook, citroenmelisse, dragon, kervel, marjolein, oregano, peterselie, salie
Lamsvlees	basilicum, bonenkruid, citroenmelisse, lavas, marjolein, oregano, peterselie, rozemarijn, tijm, komijn
Wild	kruidnagel, rozemarijn
Gevogelte	basilicum, citroenmelisse, dille, dragon, koriander, lavas (maggikruid), marjolein, peterselie, rozemarijn, salie, tijm, curry, gember
Kip	curry, gember, saffraan, kaneel
Ei	basilicum, bieslook, bonenkruid, kervel, tijm, venkel, dragon, kervel, oregano, peterselie, saffraan, tijm
Vis	basilicum, bieslook, bonenkruid, citroenmelisse, dille, dragon, koriander, lavas, marjolein, venkel, saffraan
Schaal- en schelpdieren	Dille, saffraan, cury
Groenten algemeen	basilicum, bonenkruid, dille, dragon, koriander, laurier, lavas, oregano (wilde marjolein), peterselie, rozemarijn, salie, tijm, majoraan (marjolein) venkel, nootmuskaat, peterselie
Aubergine, courgette, paprika	basilicum
Bloemkool, witloof, sperzieboon	nootmuskaat
Tomaat	basilicum, dille, majoraan (marjolein), oregano (wilde marjolein), peterselie, bieslook
Komkommer	dille
Kolen	kummel
Wortel, pompoen	koriander
Rode kool, rode biet	kruidnagel
Salades	basilicum, bieslook, bonenkruid, citroenmelisse, dille, dragon, kummel, kervel, koriander, lavas (maggikruid), munt, majoraan (marjolein), oregano (wilde marjolein), peterselie, salie, venkel
Peulvruchten	bieslook, bonenkruid, lavas, majoraan (marjolein), peterselie, rozemarijn, tijm
Aardappelen	bieslook, citroenmelisse, lavas, majoraan (marjolein), oregano, peterselie, rozemarijn tijm, venkel, dille, nootmuskaat, salie
Saus (kaas, melk)	basilicum, bieslook, kervel, nootmuskaat, oregano (wilde marjolein), venkel
Saus (pikant)	dragon, laurier, lavas (maggikruid), basilicum, bieslook, kervel, oregano (wilde marjolein), peterselie, tijm, rozemarijn, venkel
Saus (tomaat)	bonenkruid, dille, basilicum, bieslook, oregano (wilde marjolein), peterselie, majoraan (marjolein)
Sauzen (mayonaise, dressings, vis)	dille
Saus (béarnaise)	dragon
Stoofschotels	bonenkruid, gember, curry, komijn, kruidnagel, laurier, tijm, rozemarijn
Paella	saffraan
Couscous	kaneel, curry
Melkgerechten	kaneel
Rijst(pap)	gember, kaneel, curry, saffraan
Koek en gebak	kaneel, kruidnagel, gember, kardemom

GEZONDHEIDSVOORDELEN

Hoewel aan bepaalde kruiden en specerijen heel wat gezondheidsvoordelen worden toegeschreven, is er hierover vandaag in het algemeen nog te weinig goed onderzoek beschikbaar om sluitende wetenschappelijke besluiten te kunnen trekken. Veel hangt natuurlijk ook af van de toepassing en de ingenomen hoeveelheid. Worden kruiden gebruikt als smaakmaker, als hoofdbestanddeel van een recept of in de vorm van een voedingssupplement?

ENKELE VOORBEELDEN

Kaneel

Kaneel (*Cinnamomum*) zou een gunstige rol spelen bij diabetes via een positief effect op de bloedsuikerspiegel, de insulinegevoeligheid en het lipideprofiel. De resultaten van de onderzoeken zijn echter nog niet consistent waardoor meer onderzoek nodig is (4).

Een meta-analyse van 10 RCT's (543 patiënten) toont aan dat een consumptie van 120 mg tot 6 g kaneel per dag gedurende 4 tot 18 weken leidt tot lagere waarden van nuchtere glucose, totale cholesterol, LDL-cholesterol en triglyceriden en tot verhoogde HDL-cholesterolwaarden. Er is echter veel heterogeniteit in de resultaten behalve in die voor de HDL-cholesterol (5). In vitro- en in vivo-onderzoeken met *Cinnamomum aromaticum* (Cassia) en *Cinnamomum zeylanicum* tonen aan dat kaneel het bloedglucosegehalte verlaagt. Kaneel zou ook antimicrobiologische, antischimmel-, antivirale, anti-oxidatieve, anti-tumorale, bloeddrukverlagende, cholesterolverlagende, lipideverlagende en maagbeschermende eigenschappen hebben. Beide kaneelsoorten vertoonden bij bijna alle geteste dieren een anti-diabetische activiteit (6). De onderzoeksresultaten fluctueren echter waardoor medicinaal gebruik van kaneel verder onderzoek vereist (7).

Gember

Uit verschillende RCT-onderzoeken blijkt dat gember de symptomen van nausea en braken tijdens de zwangerschap kan helpen verminderen. Dit zou zowel gelden voor gemberpoeder, verse gemberwortel, gedroogde gemberwortel, tabletten, capsules, gemberextracten en -thee (8).

KRUIDEN ALS ONDERDEEL VAN EEN GEZONDE VOEDING

Kruiden en specerijen brengen niet alleen variatie in de keuken. Ze kunnen ook bijdragen tot meer gezonde gerechten. Kruiden en specerijen kunnen het gebruik van zout, suiker en vet als smaakmakers beperken en vervangen.

WEETJE

Zout is één smaak, met kruiden kan je een gerecht meerdere smaken geven en dus variatie brengen in je dagelijkse voeding. Voeg wat kruiden en specerijen toe en proef. Daarna kan je indien nodig nog verder op smaak brengen.

KRUIDEN(PREPARATEN) EN MEDICATIE

Hoewel kruidenmengsels of -preparaten meestal natuurlijk zijn, moeten ze toch met de nodige aandacht worden gebruikt. Bepaalde kruiden in de vorm van voedingssupplementen kunnen interageren met bepaalde medicatie. Sint-Janskruid bijvoorbeeld, gebruikt tegen innerlijke onrust en neerslachtigheid, kan bijvoorbeeld interageren met bepaalde anti-kankergeneesmiddelen en bewustzijnsstimulerende of bewustzijnsverlagende middelen. Bij het nemen van dergelijke medicatie wordt het gebruik van producten die Sint Janskruid bevatten (in de vorm van thee of een supplement) best vermeden. Breng steeds je arts op de hoogte als je bepaalde voedingssupplementen gebruikt (9,10).

PLANTENGIFSTOFFEN

Sommige planten bevatten van nature bepaalde gifstoffen (bv. solanine, coumarine) om zichzelf te beschermen tegen bacteriën, schimmels of dieren. Dieren die hiervan grote hoeveelheden eten kunnen ziek worden. Het normale gebruik van dergelijke planten door de mens als onderdeel van zijn voeding levert doorgaans geen gezondheidsproblemen op. De hoeveelheid zogenaamde plantengifstoffen vermindert vaak tijdens koken of invriezen. Solanine echter, te herkennen aan de groene kleur in aardappelen, vermindert niet tijdens het koken. Dit groene gedeelte wordt dus best verwijderd. De gezondheidsvoordelen van groenten, aardappelen en kruiden als onderdeel van een gezonde voeding overtreffen ten slotte ver mogelijke nadelen ervan. Vermijd wel een eenzijdige en overdreven inname van een bepaald voedingsmiddel. Variatie biedt de beste bescherming (1,11). **||**

M. GALLE

MEER INSPIRATIE?

> www.nice-info.be > Recepten
Ontdek ons aanbod aan gezonde recepten.

BELANGENCONFLICT

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.

Literatuur

1. Voedingscentrum – <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kruiden-en-specerijen.aspx> - geraadpleegd mei 2016
2. H. De Geeter. Verrijk je keuken met verse kruiden. *Nutrinews* december 2004 – ook te raadplegen via www.nice-info.be
3. K. Lassche. Minder zout kan de smaak juist verrijken. *Voeding & Visie* 2009; 1: 15-17
4. Food Insight – www.foodinsight.org geraadpleegd mei 2016
5. R.W. Allen et al. Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Annals Of Family Medicine* 2013; 11 (5): 452–459
6. T. Bandara et al. Bioactivity of cinnamon with special emphasis on diabetes mellitus: A review. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 2012; 63 (3): 380-386
7. P. Ranasinghe et al. Medicinal properties of 'true' cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*): a systematic review. *BMC* 2013; 13: 275 doi: 10.1186/1472-6882-13-275
8. E. Viljoen et al. A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting. *Nutrition Journal* 2014; 13: 20 doi: 10.1186/1475-2891-13-20
9. Stichting tegen kanker. Wegwijzer voedingssupplementen - <http://www.kanker.be/voedingssupplementen>, geraadpleegd mei 2016
10. B. Tiesjema et al. Interacties tussen kruiden en geneesmiddelen: Sint Janskruid. RIVM Briefrapport. 2013; 3 090425001/2013 – geraadpleegd op www.rivm.nl >Documenten_en_publicaties > Wetenschappelijk > Rapporten
11. R. Dijk Chemische voedselveiligheid in Informatorium voor Voeding en Diëtetiek: Supplement Voedings- en Dieetleer. April 2014; 86 - Bohn Stafleu van Loghum - ISBN 978-90-368-0645-9