

SHERIDA'S WORLD

Kruiden lijst



Algemeen

Blz
1

Supermarkt
of Toko



Blz
2

Vers &
Gedroogd

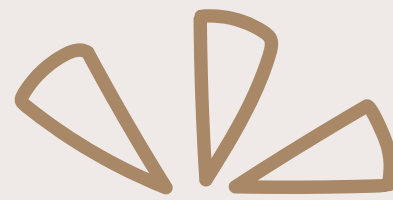


Blz 3
& 4

Vloeibare
smaakmakers



Blz
5



Algemeen *kruiden*



Verse en Gedroogde Kruiden: De Sleutel tot Smaakvol en Succesvol Diëten

Wanneer je een dieet volgt, kan het soms een uitdaging zijn om je gerechten smaakvol en gevarieerd te houden. Dit is waar kruiden, zowel vers als gedroogd, een wereld van verschil kunnen maken. Ze zijn niet alleen een geweldige manier om smaak toe te voegen zonder extra calorieën, suiker of zout, maar ze kunnen ook je dieet interessanter maken, waardoor je het langer kunt volhouden.

Verse kruiden

zoals basilicum, peterselie, koriander en munt geven een frisse en intense smaak aan je gerechten. Ze zijn perfect voor salades, dressings, en als finishing touch op je maaltijden. Bovendien bevatten ze vaak meer antioxidanten en vitamines dan hun gedroogde tegenhangers.

Om verse kruiden optimaal te bewaren, kun je ze het beste losjes wikkelen in een licht vochtige keukenrol en in een afgesloten plastic zakje in de koelkast bewaren. Zo blijven ze enkele dagen tot een week vers. Kruiden zoals basilicum kunnen het ook goed doen in een glas water op het aanrecht, net als een bos bloemen.

Gedroogde kruiden

daarentegen, zoals oregano, tijm, rozemarijn en komijn, zijn geconcentreerder in smaak en houden langer hun aroma. Ze zijn ideaal voor stoofschotels, soepen en sauzen, omdat ze hun smaak langzaam vrijgeven tijdens het koken. Door slim gebruik te maken van deze kruiden, kun je je maaltijden verrijken en nieuwe smaken ontdekken zonder dat je je hoeft te vervelen met je dieet.

Het juiste gebruik van kruiden kan dus een groot verschil maken in hoe je je voelt over je dieet. Het kan je helpen om trouw te blijven aan je voedingsplan, simpelweg omdat je geniet van wat je eet. Om je op weg te helpen, hebben we een lijst samengesteld met essentiële kruiden die niet mogen ontbreken in je keuken. Experimenteer ermee en maak van elke maaltijd een feestje voor je smaakpapillen!

Gedroogde kruiden zijn makkelijk verkrijgbaar in supermarkten, natuurvoedingswinkels of speciaalzaken. Het is belangrijk om op de houdbaarheidsdatum te letten, want gedroogde kruiden verliezen na verloop van tijd hun smaak en aroma. Voor de beste kwaliteit kun je kiezen voor biologische varianten, die vaak intensere smaken hebben omdat ze zonder bestrijdingsmiddelen worden geteeld en verwerkt.

Om gedroogde kruiden optimaal te bewaren, houd je ze in een goed afgesloten pot op een donkere, koele plek, weg van direct zonlicht en warmte. Gebruik bij voorkeur potjes van donker glas, omdat deze het licht beter tegenhouden en zo de houdbaarheid verlengen. Met deze zorgvuldige opslagmethoden kunnen gedroogde kruiden tot wel een jaar hun smaak behouden.

Door te weten waar je kruiden kunt kopen en hoe je ze moet bewaren, haal je het maximale uit hun smaak en geur. Dit helpt je niet alleen om je dieet gevarieerd en lekker te houden, maar zorgt er ook voor dat je elke dag kunt genieten van smaakvolle en voedzame maaltijden. Met de juiste kruiden binnen handbereik is het makkelijker dan ooit om je dieet vol te houden!

Supermarkt *of* Toko



Supermarkt vs. Oosterse Toko: Wat is het verschil in kruiden?

Kruiden zijn een essentieel onderdeel van elke keuken en geven smaak, geur en karakter aan je gerechten. Maar heb je je ooit afgevraagd waarom kruiden uit de supermarkt anders zijn dan die uit een oosterse toko? Het verschil zit niet alleen in het assortiment, maar ook in de kwaliteit, versheid en culinaire mogelijkheden die ze bieden.

Kruiden uit de supermarkt

zijn vaak gericht op een breed publiek en bieden een selectie van de meest gangbare kruiden zoals peterselie, basilicum, oregano, tijm en rozemarijn. Zowel vers als gedroogd zijn ze goed verkrijgbaar, maar de versheid en kwaliteit kunnen variëren. Vaak zijn verse kruiden in de supermarkt verpakt in kleine, voorverpakte bakjes of bosjes, die niet altijd optimaal bewaard worden. Gedroogde kruiden in de supermarkt worden vaak industrieel verwerkt, waardoor ze soms iets van hun smaak en aroma verliezen. Haal je verse kruiden op de markt dan krijg je vaak een hoger volume voor minder geld. Het is dus verstandig om wat vaker naar de markt te gaan

Kruiden uit de oosterse toko

bieden daarentegen een schat aan exotische en minder bekende kruiden, die je gerechten een authentieke en unieke smaak geven. Denk aan citroengras, kaffir limebladeren, galangal, kurkuma en shiso. Deze kruiden zijn essentieel in de Aziatische keuken en worden vaak vers, gedroogd of zelfs ingevroren aangeboden, wat hun smaak en aroma beter behoudt. Omdat deze toko's vaak specifiek gericht zijn op bepaalde keukens, is de kwaliteit en versheid van de kruiden meestal hoog. Ook zijn kruiden hier vaak in grotere hoeveelheden verkrijgbaar en zijn ze doorgaans goedkoper dan in de supermarkt.

Een ander verschil is dat oosterse toko's vaak kruiden aanbieden die moeilijker te vinden zijn in de reguliere supermarkt. Ze hebben vaak ook een uitgebreid assortiment aan specerijen, mengsels en pasta's die je niet zomaar in een supermarkt zult aantreffen. Hierdoor kun je gerechten bereiden die qua smaak en authenticiteit dichter bij de originele recepten liggen.

Samenvattend kun je zeggen dat kruiden uit de supermarkt prima zijn voor dagelijks gebruik en westerse gerechten, maar dat de oosterse toko een ware schatkamer is voor iedereen die de wereldkeuken wil ontdekken en met nieuwe smaken wil experimenteren. Door kruiden uit beide bronnen te combineren, kun je je culinaire horizon verbreden en je dieet nog gevarieerder en smaakvoller maken!

Oosterse toko's zijn een geweldige bron van bijzondere kruiden en specerijen die je niet snel in een reguliere supermarkt vindt. Deze kruiden brengen de authentieke smaken van verschillende wereldkeukens naar je keuken en geven je de mogelijkheid om gerechten te maken die je direct meenemen naar verre oorden

Gedroogde en verse kruiden lijst



Zwarte Peper

- Beschrijving: Zwarte peper is een van de meest gebruikte specerijen wereldwijd. Het heeft een scherpe, pittige smaak die de smaak van gerechten versterkt.
- Gebruik: Wordt gebruikt om bijna elk hartig gerecht op smaak te brengen, van soepen en sauzen tot vleesgerechten

Zout

- Beschrijving: Een mineraal dat essentieel is voor de smaak van voedsel en de werking van het menselijk lichaam.
- Gebruik: Als basiskruiderij in vrijwel elk gerecht om de natuurlijke smaken van ingrediënten te versterken.

Pimentpoeder (Allspice)

- Beschrijving: Heeft een smaakprofiel dat lijkt op een combinatie van kaneel, kruidnagel en nootmuskaat.
- Gebruik: Veel gebruikt in Caribische en Midden-Amerikaanse gerechten, zoals jerk seasoning.

Pimentballetjes (Allspice Berries)

- Beschrijving: Hele bessen van de pimentboom met dezelfde smaak als het poeder, maar krachtiger.
- Gebruik: Wordt vaak toegevoegd aan stoofschotels, marinades en pekeltvloeistoffen.

Paprikapoeder

- Beschrijving: Gemaakt van gedroogde en gemalen paprika's. Heeft een mild tot rokerig en pittig aroma, afhankelijk van de variëteit.
- Gebruik: Gebruikt in veel Europese en Latijns-Amerikaanse gerechten, zoals goulash en chili.

Uienpoeder

- Beschrijving: Gedroogde en gemalen uien die een geconcentreerde uiensmaak geven.
- Gebruik: Handig als snelle smaakmaker in soepen, sauzen, marinades en kruidenmixen.

Knoflookpoeder

- Beschrijving: Gedroogde en gemalen knoflook die een geconcentreerde knoflooksmaak toevoegt zonder het gebruik van verse knoflook.
- Gebruik: Perfect voor droge rubs, kruidenmixen en gerechten waar een subtiele knoflooksmaak gewenst is.
-

Kurkuma

- Beschrijving: Een heldergeel poeder gemaakt van de wortel van de kurkumaplant. Heeft een aardse, licht bittere smaak.
- Gebruik: Onmisbaar in Indiase curry's en rijstgerechten, en staat ook bekend om zijn gezondheidsvoordelen.

Gemberpoeder

- Beschrijving: Gedroogde en gemalen gemberwortel met een warme, pittige smaak.
- Gebruik: Veel gebruikt in bakrecepten, kruidenmixen en Aziatische gerechten.

Oregano

- Beschrijving: Een kruid met een aromatische, licht bittere smaak die vaak wordt geassocieerd met de Mediterrane keuken.
- Gebruik: Veel gebruikt in pizza, pastasauzen, en Griekse salades.

Thyme (Tijm)

- Beschrijving: Een kruid met een subtiele, aardse smaak. Veelgebruikt in Mediterrane gerechten.
- Gebruik: Ideaal voor stoofschotels, vleesgerechten en als onderdeel van kruidenmixen zoals 'herbes de Provence'.

Gedroogde en verse kruiden lijst



Komijnpoeder

- Beschrijving: Een kruidig poeder met een warme, aardse smaak en een licht bittere ondertoon.
- Gebruik: Vaak gebruikt in Indiase, Mexicaanse en Midden-Oosterse gerechten zoals curry's en chili's.

Witte peper

- Beschrijving: Gemaakt van volledig rijpe peperbessen waarvan de schil is verwijderd. Het heeft een subtiele, minder scherpe smaak dan zwarte peper.
- Gebruik: Wordt vaak gebruikt in lichte sauzen, soepen en gerechten waarbij men zwarte spikkels wil vermijden.

Rozemarijn

- Beschrijving: Een sterk aromatisch kruid met een dennenachtige geur en smaak.
- Gebruik: Perfect voor geroosterd vlees, aardappelgerechten en Mediterrane stoofschotels.

Basilicum

- Beschrijving: Een zacht, aromatisch kruid met een zoete, peperachtige smaak.
- Gebruik: Essentieel in Italiaanse gerechten zoals pesto, salades en pastasauzen.

Chilipoeder

- Beschrijving: Een mengsel van gedroogde chilipepers, vaak gecombineerd met andere specerijen zoals komijn en knoflookpoeder.
- Gebruik: Gebruikt om gerechten zoals chili con carne en taco's pittiger te maken.

Masala

- Beschrijving: Een kruidenmengsel dat kan variëren afhankelijk van de regio en het gebruik. Het gaat hier om de authentieke Surinaamse masala (geel) niet de Garam Masal die bruin van kleur is.
- Gebruik: Veel gebruikt in de Surinaams Hindoestaanse keuken om smaak toe te voegen aan curry's, soepen en bijgerechten.

Bouillonpoeder

- Beschrijving: Een geconcentreerd poeder dat wordt gebruikt om snel bouillons en soepen op smaak te brengen.
- Gebruik: Handig om diepgang en umami toe te voegen aan soepen, stoofschotels en sauzen.

Vloeibare smaakmakers



Sojasaus (Light Soy Sauce)

- Beschrijving: Een dunne, zoute saus gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Er zijn verschillende soorten sojasaus, waaronder lichte (minder zoet en minder dik) en donkere (rijker en dikker).
- Gebruik: Wordt gebruikt in marinades, dipsauzen en als algemene smaakmaker in Aziatische gerechten.

Donkere Sojasaus (Dark Soy Sauce)

- Beschrijving: Dikker en donkerder dan lichte sojasaus, met een intensere smaak en vaak een vleugje zoetheid.
- Gebruik: Gebruikt om kleur en diepgang aan roerbakgerechten, marinades en stoofschotels toe te voegen.

Oestersaus (Oyster Sauce)

- Beschrijving: Een dikke, hartige saus gemaakt van oestere extracten, sojasaus en suiker. Het heeft een rijke umamismaak.
- Gebruik: Populair in roerbakgerechten, marinades en als smaakmaker in groenten- en vleesgerechten.

Vissaus (Fish Sauce)

- Beschrijving: Een zoute, sterk geurende saus gemaakt van gefermenteerde vis. Het wordt veel gebruikt in de Thaise, Vietnamese en andere Zuidoost-Aziatische keukens.
- Gebruik: Als smaakmaker in soepen, salades, marinades en dipsauzen.

ShaoHsing-wijn (Shaoxing-wijn)

- Beschrijving: Een rijstwijn uit China met een complexe, licht zoete smaak. Het wordt vaak gebruikt om de smaak van vlees en vis te verbeteren.
- Gebruik: Toegevoegd aan roerbakgerechten, marinades en stoofschotels voor extra diepte en aroma.

(Rijst)azijn

- Beschrijving: Een milde azijn gemaakt van gefermenteerde rijst, verkrijgbaar in verschillende varianten zoals gewone, zwarte en rode rijstazijn.
- Gebruik: Veel gebruikt in sushi, saladedressings, marinades en zoetzure sauzen.

Sambal

- Beschrijving: Een pure, ongekookte sambal gemaakt van gemalen chilipepers en zout. Het heeft een heldere, pure smaak van chilipepers.
- Sambal wordt vaak als bijgerecht of dipsaus gebruikt om rijst, noedels, of gerechten zoals nasi goreng (gebakken rijst) en bami goreng (gebakken noedels) op smaak te brengen.