

A glass jar filled with pickled cucumbers and yellow flowers, surrounded by fresh herbs and vegetables.

DEBORAH MEGENS

KRUIDEN

kweken & koken // binnen & buiten



FORTE GROEN

DEBORAH MEGENS

KRUIDEN

kweken & koken // binnen & buiten

FORTE GROEN

Dit is een uitgave van
Forte Uitgevers BV
Postbus 684
3740 AP Baarn

Auteur

Deborah Megens

Eindredactie

Lein | redactie & vormgeving, Utrecht

Omslagontwerp en opmaak binnenwerk

Studio Wouke Boog, Dordrecht

Foto's

Deborah Megens

ISBN 978 94 6250 053 2

NUR 424

© 2015 Forte Uitgevers BV, Baarn

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over de uitgaven van Forte Uitgevers: www.forteuitgevers.nl

Alle informatie in dit boek is naar beste weten en kunnen verwerkt. Zorgvuldigheid bij het in praktijk brengen ervan is echter geboden. De uitgeverij en de schrijvers dragen geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade op persoonlijk, materieel of financieel gebied die uit het gebruik van de onderhavige materialen en methoden kunnen voortvloeien.





INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	4
Nuttige en veelzijdige kruiden	5
Teelt van kruiden en starten van een kruidentuin	6
Kruiden kweken op of in een beperkte ruimte	10
Kruiden koken, oogsten en bewaren	12
De kruiden	
1. Aardpeer <i>Helianthus tuberosus</i>	14
2. Basilicum <i>Ocimum basilicum</i>	20
3. Bieslook <i>Allium schoenoprasum</i>	26
4. Bonenkruid <i>Satureja</i>	32
5. Citroenmelisse <i>Melissa officinalis</i>	38
6. Citroenverbena <i>Aloysia triphylla</i> , <i>Lippia citriodora</i>	44
7. Daslook <i>Allium ursinum</i>	50
8. Dille <i>Anethum graveolens</i>	56
9. Dragon <i>Artemisia dracunculoides</i>	62
10. Engelwortel <i>Angelica archangelica</i>	68
11. Goudsbloem <i>Calendula officinalis</i>	74
12. Hyssop <i>Hyssopus officinalis</i>	80
13. Komkommerkruid, borage <i>Borago officinalis</i>	86
14. Lavas, maggiplant <i>Levisticum officinale</i>	92
15. Lavendel <i>Lavandula</i>	98
16. Marjolein <i>Origanum</i>	104
17. Mierikswortel <i>Armoracia rusticana</i>	110
18. Munt <i>Mentha</i>	116
19. Oost-Indische kers <i>Tropaeolum majus</i>	122
20. Peterselie <i>Petroselinum crispum</i>	128
21. Rozemarijn <i>Rosmarinus officinalis</i>	134
22. Salie <i>Salvia</i>	140
23. Stevia <i>Stevia Rebaudiana</i>	146
24. Tijm <i>Thymus</i>	152
Tabel – teelt, oogsttijd en ideale standplaats	158
Tabel – eetbare delen en bewaren van kruiden	159
Boeken, sites en tuinen	160



BEDANKT!

Joep Baaij voor je steun door dik en dun en onuitputtelijke geduld als ik weer eens elk plantje in een kruidentuin wilde bekijken en fotograferen. Trouwens ook voor al die koppen kruidenthee die je me bracht tijdens het schrijven.
Helen Otting voor je kruidenadviezen en rondleiding door jouw prachtige kruidentuinen.
Claudia Reina voor je leerzame smultuininlessen.

VOORWOORD

Kruiden koecken & koken - binnen & buiten, staat boordevol met praktische informatie en tips. Geurige, kleurige en smakelijke kruiden die al bekend zijn komen aan bod, maar ook kruiden waar je misschien nog nooit van hebt gehoord. Per kruid is het hele proces van teelt tot in de pan duidelijk beschreven. Zaaïen, planten, oogsten, drogen en bewaren. Daarnaast wordt ook uitgelegd welke delen van de planten gebruikt kunnen worden voor de bereiding van lekkere gerechten. Niet alleen het kweken van kruiden in de volle grond, maar ook de teelt in potten en welke planten een kans maken binnen op de vensterbank wordt besproken. *Kruiden koecken & koken - binnen & buiten* geeft handvatten hoe je het hele jaar rond van verse, gedroogde, ingevroren of ingemaakte kruiden kunt genieten. De meeste planten maken hun belangrijkste groei- en bloeifasen door tussen maart en november. Met de gegeven tips en recepten is het ook buiten het productieve groeiseizoen mogelijk om een stukje zomer binnen te halen.

De recepten zijn veelal praktisch en niet te ingewikkeld, van gezond tot wel eens wat minder. De ene keer klassiek, de andere keer een leuke tip en ook wel eens een uitdagende verrassing. Van hartig tot zoet en van lichte zomergerechten tot zware winterkost. Daarnaast wordt ruim aandacht gegeven aan het maken van kruidenzout, kruidentheeën, kruidenoliën, kruidenazijnen en kruidenlikeuren. De

recepten zijn voor 4 personen, tenzij er een ander getal bij wordt vermeld. Ook heb ik zo veel mogelijk met biologische producten gewerkt. Dit komt niet alleen het milieu, maar ook de smaak ten goede.

Van kruiden geniet je met alle zintuigen. Ze zijn niet alleen culinair interessant, maar kunnen ook een bijdrage leveren aan een goede gezondheid. Nog een heel mooie bijkomstigheid is dat we nuttige insecten als bijen, hommels en vlinders een enorm plezier doen met het kweken van kruiden.

Wat een luxe om je balkon op te kunnen stappen, de tuin in te lopen of naar de vensterbank in de keuken te gaan, om vervolgens lekkere verse kruiden te oogsten of inspiratie op te doen voor de maaltijd die je wilt gaan bereiden. Kruiden kunnen veel voldoening geven. Ik hoop dan ook dat dit boek een aanleiding zal zijn om eens met deze bijzondere planten aan de slag te gaan. Het hoeft echt niet meteen een professionele kruidentuin te worden, begin gewoon eens met een bak of een paar potjes.

Veel plezier toegewenst.

Deborah Baaij-Megens
Harborist en kok

NUTTIGE EN VEELZIJDIGE KRUIDEN

Kruiden zijn zo super veelzijdig. De geneeskrachtige eigenschappen zijn door de eeuwen heen van groot belang geweest voor onze gezondheid. Daarnaast spelen kruiden een belangrijke rol in het vernaangenamen van ons leven.

Veel maaltijden zouden lang niet zo smakelijk zijn zonder de toevoeging van kruiden. Ook zijn ze geschikt om eten en drinken mee te conserveren of er oliën, azijnen en (geneeskrachtige) siropen van te maken. Een kopje kruidenthee kan goed werken op het welzijnsgevoel en wat te denken van een zelfgemaakte verwarmende en aromatische kruidenlikeur of kruidenwijn. Sommige kruiden worden verwerkt in cosmetica en producten voor lichaamsverzorging of gebruikt voor luxe parfums van hun delicate etherische oliën. Deze oliën geven de natuurlijke essentie van het kruid weer en worden in de aromatherapie ingezet voor ons welbevinden en gezondheid. Vaak zijn er meerdere nuttige eigenschappen binnen één kruid verenigd. Met kruiden als basilicum, peterselie en rozemarijn hebben de meesten van ons al kennisgemaakt. Maar er zijn nog veel meer kruiden, soms wat minder of totaal niet bekend, die net zo goed hun bijzondere smaak en geur aan ons eten en drinken kunnen afgeven. Neem bijvoorbeeld de engewortel die aan likeuren een bijzonder tintje geeft. Of komkommerkruid en Oost-Indische kers met hun kleurige bloemen, die zo mooi tonen in salades en een prachtige garnering zijn voor allerlei gerechten. De geraspte mierikswortel is aangemaakt met wat crème fraîche heerlijk bij gerookte vis, en met de aardpeperknol zijn heel veel verschillende gerechten te maken, van soep tot chips en van hartig tot zoet.

WAT ZIJN KRUIDEN?

Er bestaat geen eenduidige omschrijving van wat nu eigenlijk een kruid is. Hiervoor heb je kunnen lezen dat kruiden heel veelzijdig zijn. Als herborist en kok maak ik intensief gebruik van deze veelzijdigheid. Om kruiden de eer te geven die ze verdienen wil ik graag de zeer uitgebreide omschrijving van Het Herboristengilde met je delen:



Kruiden zijn (onderdelen en bestanddelen van) planten, mossen, grassen, bomen en zeewieren, waaraan een heilzame werking wordt toegeschreven. Van oorsprong door overdracht van kruidenkennis door de eeuwen heen en meer recent tevens door wetenschappelijk onderzoek en nieuwe inzichten. Kruiden worden onder andere gebruikt voor de bevordering van de gezondheid en het welzijn, de persoonlijke verzorging, in culinaire toepassingen en vanwege hun geur. Kruiden kunnen in hun geheel worden gebruikt of in delen zoals de bladeren, bloemen, knoppen, schors, wortels en etherische oliën. Deze worden door ons verwerkt in diverse kruidenmiddelen zoals kruidentheeën, tincturen, kruidenoliën, kruidenazijnen, maceraten, siropen, zalven, natuurlijke persoonlijke verzorgingsmiddelen, kruidenwijnen en kruidenlikeuren.

Kruiden kweken & koken – binnen & buiten betreft het kweken van en het koken met kruiden. Dit boek is louter geschreven om daarover informatie te verstrekken. Ga vooral niet zelf dokteren met kruiden. Bij (aanhoudende) klachten en/of wanneer je medicijnen slikt is het aan te raden om altijd een arts te raadplegen. Kruiden kunnen veel voor je betekenen, laat je daarin dan wel begeleiden door een fytotherapeut die lid is van een beroepsvereniging.



TEELT VAN KRUIDEN EN STARTEN VAN EEN KRUIDENTUIN

Het telen van kruiden is een leuke en dankbare bezigheid en gelukkig niet zo erg ingewikkeld. Overweeg je om een stuk van de tuin te gaan inrichten met kruiden, of misschien wel een aparte (thema) kruidentuin aan te leggen? Dan raad ik je aan om eerst eens goed te inventariseren wat de wensen en mogelijkheden zijn. Bezoek eens een mooie kruiden- of botanische tuin, verzamel informatie, neem foto's en maak je eigen tuinontwerp. Geniet vooral van het hele proces en ga er vervolgens lekker mee aan de slag.

KRUIDENKEUZE

Welke kruiden spreken je aan? De bekende keukenkruiden of ook meteen al wat nieuwe kennismakingen? Dit boek bevat een aantal mooie en interessante kruiden om mee te experimenteren. Kruiden met een heerlijk geurend blad en daarnaast ook planten met prachtige eetbare bloemen, bijzondere zaden en smakelijke wortels. Het hoeft niet allemaal in één keer te lukken. Opstarten met een paar favoriete kruiden is al een mooi begin. En maak je vooral niet druk wanneer een plant niet bevalt, of als hij om een of andere reden niet goed groeit. Dan kun je het nogmaals proberen of andere spannende kruiden uitzoeken.

LIGGING VAN DE TUIN EN VOORKEUREN VAN DE KRUIDEN

Houd rekening met de ligging van de tuin en kijk goed naar de omstandigheden op de plaats waar je de kruiden wilt neerzetten. De meeste kruiden staan graag op een zonnige, warme en beschutte plek. Veel populaire keukenkruiden komen uit het zuiden en hebben minimaal 6 uur zon per dag nodig. Dat komt de geur en de intensiteit van de smaak zeer ten goede. De mediterrane kruiden die het in onze streken goed doen, zijn vaak in het verleden al speciaal geselecteerd of gekweekt om onze koude winters te kunnen doorstaan. Natuurlijk zijn er ook kasplantjes bij die niet zo heel goed kunnen omgaan met ons klimaat. Bescherm die goed in de winter of haal ze naar binnen en zet ze op een koele plek.

INDELING IN GROEPEN KRUIDEN MET DEZELFDE VOORKEUREN

Zet vooral kruiden bij elkaar die dezelfde wensen en voorkeuren hebben. Hebben ze zo veel mogelijk zon of juist de bescherming van (half)schaduw nodig? Staan ze liever in droge grond of juist in vochtige? Mediterrane kruiden groeien over het algemeen het liefst in droge en kalkrijke grond, maar een kruid als peterselie vraagt juist iets vochtige en vruchtbare grond. Achter in dit boek staat een tabel met voorkeursstandplaatsen van de kruiden, zodat je in één oogopslag kunt zien welke kruiden bij elkaar passen.

VORMEN EN THEMA'S VAN KRUIDENTUINEN

Kruidentuinen zijn in talloze vormen en maten aan te leggen. Van super strakke symmetrische vakken met buxushaagjes eromheen tot lekker rommelig. Afscheidingen maken kan trouwens ook heel goed met lavendel of de ouderwetse, winterharde 'lavendel' van het noorden, de hyssop. Vaak wordt er met vierkanten, rechthoeken en cirkels gewerkt in kruidentuinen. Het kruidenwiel of de omhooggewerkte kruidenspiraal zijn ook het proberen waard. In de verschillende vakken van een kruidenwiel kan rekening gehouden worden met de specifieke grondsoort en wensen van de kruiden per groep. Er kan een thema aan een kruidentuin of de verschillende vakken gegeven worden zoals keukenkruiden, medicinale kruiden, ERO kruiden, verfkruiden, geurkruiden, thee kruiden en ga zo maar door.

KRUIDEN- EN GROENTECOMBINATIES

Wanneer je geen aparte kruidentuin of kruidenhoekje wilt aanleggen, is het goed mogelijk om kruiden te combineren met groenten in de moestuin of met sierplanten in de border. Dat geeft zelfs vaak een mooi effect. In de moestuin zijn sommige kruiden ook nog eens heel praktisch en verjagen lastige beestjes of trekken juist ongedierte aan, zodat die niet op je groenten gaan zitten. De Oost-Indische kers lokt de rupsen van het kleine koolwitje bij je kolen weg. Het blad van de kers wordt in een heel korte tijd helemaal opgegeten door de rupsen, en de plant herstelt zich daarna weer prima. Goudsbloem en Oost-Indische kers houden aaltjes weg wanneer ze in combinatie met de betreffende groenten geplant worden.

DE BODEM

Kruiden hebben voedingsstoffen uit de bodem nodig om te kunnen groeien en daarin spelen de verschillende grondsoorten een belangrijke rol. Wij hebben hier grofweg te maken met zand, klei (zee- en rivierklei), leem, veen en löss. Er is een eenvoudige test die je zelf kunt uitvoeren om te kunnen inschatten op wat voor grond je gaat telen. Neem daarvoor een hand vochtige grond en probeer daarmee een balletje te vormen. Lukt dat makkelijk en voelt het glad aan, dan is het klei. Als er minder binding is en het mengsel wat korrelig aanvoelt, is het de leem of löss die overheerst. Wanneer het bijna tussen je vingers doorloopt heb je met zand te maken en veen voelt wat sponsachtig aan. Klei is vruchtbaar, leem en löss ook, zand moet vaak met extra voedingsstoffen aangevuld worden. Veen is vruchtbaar, maar vaak ook zuur en vochtig. Voor een specialistisch en uitgebreid advies is het aan te raden een bodemonderzoek te laten doen.

DE IDEALE BODEM?

Eén ideale bodem voor al die verschillende kruiden bestaat niet. Het ene kruid houdt van vochtig en kleiig, het andere van droog en kalkhoudend. Gelukkig passen de meeste kruiden zich goed aan. Voor sommige moeten speciale maatregelen genomen worden, zoals wat kalk toevoegen bij de meeste zuidelijke kruiden of juist extra bemesten bij peterselie en basilicum.

Er zijn meerdere mogelijkheden om de bodem te verbeteren en één daarvan is door zelf compost te maken en die steeds aan de aarde toe te voegen. Zo ontstaat er op den duur een mooie losse en goed doorlaatbare bodem. Wanneer je bodem(leven) gezond is zullen de kruiden daarvan extra profiteren. Wanneer je de pech hebt van moeilijk te bewerken of vervuilde grond en je toch meteen aan de slag wilt, kun je overwegen om op verhoogde bedden of in bakken te gaan telen.

COMPOST

Compost is een leverancier van voedingsstoffen voor planten en daarnaast ook een goede bodemverbeteraar. Compost ontstaat door de vertering van plantaardig en soms ook dierlijk materiaal. In dat proces spelen allerlei organismen waaronder bacteriën, pissebedden, schimmels en wormen een grote rol. Er zijn speciale composteerbakken wanneer je niet zo veel ruimte hebt. Is er meer ruimte beschikbaar, dan kun je twee of drie bakken maken van planken of gevlochten wilgentenen. Laat ze aan één kant open. Wanneer je heel veel ruimte hebt kun je een grote berg maken waarbinnen de temperatuur flink kan oplopen, tot meer dan 70 graden. Door dat broeiproces worden veel onkruidzaden en ziektekiemen gedood.

WAT GAAT ER WEL EN NIET IN DE COMPOSTHOOP

Voor het maken van een goede composthoop worden lagen van snoeisels, tuinafval, keukenafval, loof, stengels, gedroogd blad en gras om en om gestapeld. In het keukenafval voor de compost horen thuis: rauwe groenteresten, fruitschillen (liever niet te veel schillen van citrusfruit), koffiedik plus filters, theezakjes zonder nietjes, eierschalen en notendoppen. Liever niet op de hoop doen: bloemen uit de winkel (vaak erg bespoten), aardappelschillen van niet biologische aardappels (zijn bewerkt met antikiemmiddelen), gekookte etensresten, kaas, oud brood, zieke planten, wortelonkruid, onkruid met veel zaden. Voeg ook niet te veel grasmaaisel toe. Grof materiaal moet allemaal kleiner worden gemaakt, dan gaat het verteringsproces sneller. Wanneer je de boel in het voorjaar opzet, kun je de hoop of container 3 maanden later omzetten zodat er voldoende zuurstof bij kan komen. Het volgende jaar heb je dan mooie grond. Er zijn ook compostversnellers te koop. Wanneer er maar weinig ruimte is kan dat handig zijn, maar zodra je genoeg plek hebt met meerdere vakken kun je steeds door blijven composteren.

MEER BODEMVERBETERING EN BEMESTING

Naast compost zijn groenbemesters belangrijk voor grondverbetering en bemesting. Dit zijn planten die vaak gezaaid worden in de nateelt van een groentegewas. Daarvoor wordt de prachtige bijtrentekkende phacelia gebruikt en verder komkommerkruid, winterrogge, blauwe lupine, boekweit, gele mosterd en incarnaatklaver. Het ligt aan de grond waarop je teelt welke groenbemester



AARDPEER

HELIANTHUS TUBEROSUS

AARDPEER HEEFT DEZE NAAM NIET VOOR NIETS GEKREGEN, WANT DE KHOLLEN HEBBEN VAAK EEN PEERVORMIG UITERLIJK. ZE SMAKEN ENIGSZINS NAAR ARTISJOK, ZIJN EENVOUDIG TE KWEKEN EN ER ZIJN TALLOZE SMAKELIJKE GERECHTEN MEE TE BEREIDEN.



CITROENMELISSE

MELISSA OFFICINALIS

CITROENMELISSE AANRAKEN DOET JE IN EEN WOLK VAN FRISSE EN
OPBEURENDE CITROENGEUREN BELANDEN. MEN ZEI VROEGER NIET VOOR
NIETS DAT DIT INTENS GROENE KRUID HET HART VROLIJK KAN MAKEN.
EEN KOPJE MELISSETHEE NUTTIGEN NA EEN DRUKKE DAG IS
HEERLIJK RUSTGEVEND.



LAMIACEAE – LIPBLOEMENFAMILIE

Citroenmelisse is een heerlijk kruid om rond het huis te hebben. De citroengeur is intens. De smaak is gelukkig wat zachter dan de scherpe zuursmaak van citroen. Melissa komt uit het Grieks en betekent honigbij. Citroenmelisse oefent een grote aantrekkingskracht uit op bijen en dat heeft niet eens zozeer met de bloemetjes te maken, maar eigenlijk meer met de geur die het blad verspreidt. Duizenden jaren geleden werden er al bijenkorven mee ingewreven of strooide men het melisseblad ernaast om bijen aan te trekken. Imkers zouden hun handen met citroenmelisse ingewreven hebben als ze niet gestoken wilden worden. Hoe komt dat wetenschappelijk gezien?

In de etherische olie van citroenmelisse zijn stoffen aanwezig die sterk lijken op een feromoon dat bijen zelf produceren en belangrijk is voor hun oriëntatie en aantrekkingskracht. Het is speciaal nuttig bij het vormen van zwermen en het zoeken naar een nieuwe plek.

KENMERKEN

Citroenmelisse is een overblijvende plant die tot ruim 1 meter hoog kan worden. De stengels zijn nogal vertakt, vierkant en hol. Het blad is glanzend lichtgroen en eivormig, met een gezaagde bladrand. De oliekiertjes in het blad zorgen voor de aangename citroengeur. Etherische olie van melisse bevat citronellal en citral, inhoudsstoffen die grotendeels de aangename geur en smaak bepalen. De witte, soms richting roze kleurende lipbloemetjes bloeien van juni tot september en staan in schijnkransen. De minizaadjes zijn bijna zwart, met een wit puntje. Citroenmelisse is goed bestand tegen onze winters. Na een lange koude periode wil de plant weleens wat langzaam op gang komen, maar dat is ook wel logisch eigenlijk.

TELEN

ZAAIEN

Melisse wordt gezaaid in mei op een zaaibed en vanaf eind augustus en september op de plaats van bestemming neergezet. Wanneer de plant eenmaal in de tuin staat en het naar zijn zin heeft, zaait hij zichzelf makkelijk uit. De mini citroenmelisseplantjes die vaak overal rondom de moederplant te vinden zijn, kunnen uitgeplant worden op de plek waar je ze wilt hebben. Je kunt ze natuurlijk ook in een leuke pot zetten.

SCHEUREN

Oudere planten kunnen gescheurd worden. Steek een deel van de (te) grote plant af en zet het in een pot of een andere plek in de tuin. Is er geen goed doel meer voor dan kan de rest naar de composthoop. Knip het plantmateriaal in kleinere stukken, dat versnelt het verteringsproces. Het scheuren kan zowel in het vroege voorjaar als in de herfst gedaan worden.

STEKKEN

Stekken is ook een mogelijkheid. Zoek daarvoor in het voorjaar een gezonde sterke stengel uit en snijd hem schuin door onder een oog. Laat een dagdeel liggen en steek vervolgens in de volle grond of pot, nadat je hem eerst door de stekverbeteraar hebt gehaald. Houd de grond dan wel een tijdje een beetje vochtig.

TEELTZORGEN

Citroenmelisse is gevoelig voor roestschimmel. Knoflookpoeder aan de voet van de plant strooien of knoflookgier kunnen op een milieuvriendelijke manier helpen. Het recept voor knoflookgier staat op blz. 118. Is de plant al ver heen, snoei hem dan terug en doe de besmette plantdelen vooral niet bij de compost. Vervolgens kan de grond weer behandeld worden met knoflook.





OMELET MET GROENE HOPSCHEUTEN EN CITROENMELISSE

De echte hopscheuten zitten onder de grond en zijn net zo licht als witte asperges. Door kenners worden ze beschouwd als een delicatessen. De groene scheuten zijn ook erg lekker, net als de groene asperges.

NODIG

- 250 gr verse hopscheuten of groene asperges, in stukken van 3 cm gesneden
- roomboter of een (olijf)olie
- 10 eieren, geklutst
- scheutje room, eventueel
- 2 el gehakte voorjaarskruiden, zoals citroenmelisse, daslook, bieslook, dragon
- peper en zout

BEREIDEN

- Neem heel jonge scheuten van hop, die net boven de grond komen. Bewaar een paar scheuten voor de garnering.
- Doe de boter of olie in een ruime koekenpan en bak onder steeds omschudden de scheuten in een paar minuten beetgaar.
- Meng ondertussen de eieren met eventueel een scheutje room en de kruiden. Breng op smaak met wat peper en zout.
- Giet het eierzengsel bij de hopscheuten en laat het vuur halfhoog. Ga met een spatel steeds langs de bodem om het gestolde eierstruif eraf te schrapen. Schuif wanneer de omelet driekwart gestold is, alles van je vandaan totdat nog maar de helft van de pan bedekt is.
- Temper het vuur en wacht totdat zich aan de onderkant een korstje heeft gevormd. Haal de omelet voorzichtig los langs de rand. Pak een bord en keer de omelet om, zodat de gebakken kant van de omelet naar boven ligt. Laat de omelet weer in de pan glijden, zodat de andere kant ook dicht kan schroeien.
- Schuif de omelet op een bord en garneer met de overgebleven hopscheuten.

TUINIEREN MET CULINAIRE KRUIDEN BETEKENT GENIETEN VAN HEERLIJKE GEUREN, DE KLEUREN- PRACHT VAN EETBARE BLOEMEN EN VOORAL OOK VAN VEELZIJDIGE SMAKEN.

Voor het zelf kweken van kruiden heb je geen grote tuin nodig. Een klein hoekje is al genoeg om een paar planten neer te zetten. Gebruik een stel potten op je balkon, een plekje in de geveltuin of probeer eens verticaal te tuinieren.

KRUIDEN staat boordevol tips over het kweken, oogsten en bewaren van culinaire kruiden. Voor de liefhebbers van koken en lekker eten is er een aantal eenvoudige tot uitdagende, lekkere en geurige recepten. Deborah Megens is kok; ze is tevens herborist.

www.fortegroen.nl



ISBN 978-94-6250-053-2



9 789462 500532