

KRUIDEN & SPECERIJEN

PITTIG | MILD | FRIS | GEURIG | ZOET | ZUUR



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl

recepten en foto's van Hans Gerlach



KRUIDEN & SPECERIJEN

Voorwoord 6

Basis

Specerijen kopen, bewaren en roosteren.....8

Kruiden drogen en fijnmaken10

Kruidenmengsels12

Aroma's conserveren16

Workshop aromatiseren 18

Geraffineerd gevarieerd: aardappels, groenten, rijst, zalm, kip en ossenhaas kruiden

Harmonieus & mild 30

Venkelzaad, sesam, kurkuma, korianderzaad, maanzaad, pompoenpitten, paprikapoeder, foelie en nootmuskaat

Fris & geurig 50

Basilicum, bernagie, kappertjes, dragon, dille, kervel, peterselie, munt

Aards & oosters..... 70

Kardemom, kruidnagel, karwijzaad, komijn, piment, steranijs, jeneverbes, salie, rozemarijn en tijm





HIER ZIET
U HET
HEEL GOED

DIT IS
echt
BELANGRIJK

HIER KOMT HET OP AAN! Hier leggen we uit wat echt belangrijk is om een recept te doen slagen. Als het zinvol is, met een foto erbij.

Scherp & heet..... 94

Lange peper, steelpeper, peperblad, gemberwortel, peper, Spaanse peper, mosterd, knoflook, mierikswortel, melegueta- en szechuanpeper

Etherisch & fruitig..... 118

Gedroogde bloemen, kaffirlimoen, pompelmoes, saffraan, tamarinde, citroen, limoen, sinaasappel, citroenkruiden, citroengras, citroentijm, lavendel

Zoet & troostend..... 140

Acaciazaden, bancha matcha, cacaobonen, anijs, tonkabonen, kaneel, vanille

Register 156

Colofon 159



KRUIDEN & SPECERIJEN

op smaak brengen en genieten

Een snufje zout verandert voedsel in eten. Het eerste snufje peper is het begin van de kookkunst. Wie aardappeltjes bakt en ze op smaak brengt met zout en peper, heeft al een beetje leren koken.

‘Op smaak brengen’ klinkt vanzelfsprekend, maar is het niet. Een hele industrie leeft van de angst van de consument om het verkeerd te doen. Terwijl het zo simpel is: als u zelf proeft of er bijvoorbeeld nog wat peper op de aardappeltjes moet, zet u al een stap in de goede richting. Doordat u zich instelt op de smaak van de aardappeltjes, krijgt u vanzelf het juiste antwoord. Een professionele kok zou misschien een draai meer of minder aan de pepermolen geven, maar daar hoeft u zich niets van aan te trekken – het zijn immers uw eigen gebakken aardappeltjes!

Specerijen bevatten veel olie- of harsachtige, aromatische stoffen. Tegelijkertijd zit er haast geen water in, ze zijn dus ‘droog’ en daardoor lang houdbaar. Citrusvruchten, kruiden en bloemen bevatten ook veel olie- of harsachtige aromatische stoffen. In de keuken worden ze net zo gebruikt als specerijen. Alleen zijn ze ‘vochtig’ en daardoor niet zo lang houdbaar. Vroeger, toen de wereldhandel nog met zeilschepen werd bedreven, was dit een probleem. Vandaar het strikte onderscheid dat er tussen kruiden en specerijen werd gemaakt. Tegenwoordig zijn we veel meer geïnteresseerd in het gebruik ervan. In de keuken horen kruiden, specerijen, geurige noten en zaden en alle andere aromatische ingrediënten gewoon bij elkaar.

DE WERELDEN VAN AROMA'S

Goede specerijen lijken duur. U gebruikt er echter maar heel kleine hoeveelheden van, dus is fantasierijk kruiden de goedkoopste manier om opzienbarend goed te koken. Alle reden dus om de wondere wereld van geur en smaak in te trekken. Eigenlijk zijn het zes werelden. Om aroma's te leren kennen, begrijpen en combineren, moeten we ze ordenen, wat niet erg gemakkelijk is. De smaak van wijn, thee of kaas beschrijven experts met de aroma's van vruchten en specerijen. Rode wijn kan naar vanille smaken, kaas kan peperig zijn en thee kan naar citroen geuren. Maar hoe smaakt vanille eigenlijk? Zoet? Warm? Als we proberen kruiden en specerijen nader te omschrijven, vinden we er geen woorden voor. Onze reukzin is immers gebaseerd op de waarneming van elementaire vruchten- en kruidengeuren.

Toch zijn er zes werelden van aroma's waarin we alle kruiden kunnen onderbrengen: ze zijn harmonieus & mild, fris & geurig, aards & oosters, scherp & heet, etherisch & fruitig of zoet & troostend. In de workshop, vanaf blz. 18, vindt u de wegen naar deze werelden. In de latere hoofdstukken worden de kruiden apart behandeld. Ze bieden u een schat aan informatie en talrijke recepten. Geniet ervan!



SPECERIJEN KOPEN

bewaren en roosteren

SPECERIJEN ZIJN TEER. NIETS VERVLIEGT ZO SNEL ALS EEN GEUR, VOORAL HET DEEL VAN DE GEUR DAT DOOR ETHERISCHE OLIËN WORDT GEVORMD. MAAR NAAST DEZE VLUCHTIGE OLIËN DRAGEN OOK STABIELERE HARSSEN, VERBRANDINGSSTOFFEN OF VRUCHTZUREN BIJ TOT HET COMPLEXE AROMA.

HEEL OF GEMALEN?

Etherische oliën spelen een hoofdrol. Als ze ontbreken of ranzig smaken, is dat te merken aan de kwaliteit van de specerij. Daarom is het belangrijk bij de inkoop, het opslaan en de verwerking van specerijen om op een paar dingen te letten, zodat het verleidelijke aroma tot zijn recht komt.

De kleurige bergen specerijen op exotische marktkramen zijn een lust voor het oog. De temperatuurschommelingen waaraan ze blootstaan, doen de specerijen echter geen goed. Vooral gemalen specerijen reageren op zuurstof uit de lucht, waardoor de etherische oliën vervliegen. Zonlicht tast geur en kleur aan. In het algemeen is het beter lucht- en lichtdicht

verpakte specerijen te kiezen. Gemalen specerijen blijven hooguit een jaar goed. Heel gelaten specerijen zijn minstens twee jaar houdbaar. Koop daarom alleen gemalen specerijen als u weet dat u ze snel zult opmaken. Of als het om specerijen gaat die u zelf niet of alleen met veel moeite kunt malen, zoals foelie, mosterdzaad of kaneel. Er zijn ook specerijenmengsels die alleen gemalen verkrijgbaar zijn. Of ze nu gemalen zijn of niet, voor alle specerijen geldt: koop ze liever niet in grote hoeveelheden. En controleer de voorraad geregeld – wat geen geur meer afgeeft, mag weg. Bij alle specerijen zijn er grote verschillen in kwaliteit. Goede handelaren hechten steeds meer waarde aan de herkomst, de verbouw en de verwerking van hun specerijen. Voor u als klant is de boodschap: ruiken en vergelijken!

HET SPECERIJENREK

Geen licht, geen lucht, geen warmte: specerijen mogen niet dicht bij het fornuis staan. Zet ze bij voorkeur in de voorraadkast of in de kelder. Paprikapoeder kunt u zelfs in de koelkast bewaren, zeker als u de paprika's zelf gedroogd en gemalen hebt (zie blz. 11). Let er wel op dat er geen condens komt in de glazen pot wanneer u de kruiderij op kamertemperatuur laat komen. Gebruik potjes met een schroefdeksel en open ze pas wanneer ze niet zo koud meer zijn.

HET KERRIE-EFFECT

Roosteren haalt het aroma naar voren, zegt men. Dat is maar ten dele waar. Bij verhitting wordt de geur intenser, doordat de etherische oliën sneller vervluchtigen, maar dit effect treedt ook op als u kruiderijen in de soep doet. Door het roosteren wordt de smaak niet versterkt, maar veranderd, en ontstaan er nieuwe aroma's. Deze geroosterde aroma's passen goed bij curry's en smoor- en stoofgerechten.

Specerijen kunt u in hun geheel of gemalen roosteren. Het gaat het gemakkelijkst in een wok of een koekenpan, onder voortdurend roeren.

Zodra de specerijen geuren en van kleur beginnen te veranderen, draait u het vuur uit. Haal de geroosterde specerijen uit de pan en spreid ze uit op een bord.

Kaneel en andere specerijen voor koeken en cakes kunt u beter niet roosteren. Het branderige doet afbreuk aan de geur en smaak van het gebak. Hetzelfde geldt voor verfijnde visgerechten.



KRUIDERIJEN DROGEN

fijnmaken & concentreren

KRUIDERIJEN DROGEN GAAT HEEL GEMAKKELIJK EN HET RESULTAAT IS FANTASTISCH. PROBEER HET MAAR EENS MET PAPRIKA'S, SPAANSE PEPERS OF PADDENSTOELEN. VERSER EN GEURIGER KAN NIET!

AROMA'S CONCENTREREN

Als u graag zelf kruiden mengt, moet u ook eens proberen zelf paprikapoeder te maken. Zoek geurige paprika's uit, snijd ze in vieren en verwijder de zaden en de zaadlijsten. Snijd een paar Spaanse pepers in de lengte door en schraap de zaadjes eruit. Droog de paprika's en de pepers 10-12 uur in de oven, bij 90 °C, tot er 10-15 procent van het oorspronkelijk gewicht over is. Voor de eerste keer is een rooster in de oven voldoende. Als u vaker kruiden wilt drogen, kunt u overwegen een speciaal apparaat aan te schaffen, dat veel minder energie verbruikt. Maal de gedroogde stukken paprika en Spaanse peper fijn in de groentesnijder, de keukenmachine of in een koffiemolen met een roterend mes. Op dezelfde manier kunt u ook paddenstoelen, peterseliewortels, knolselderij of uitgeholde tomaten drogen en tot aromaten vermalen. Kruiden bindt u simpelweg op en hangt u in een warme en goed geventileerde ruimte, waarin geen zonlicht binnenvalt. Na een paar dagen kunt u ze verwerken.

NOOIT MEER BOUILLONBLOKJES!

Voor een zelfgemaakte pasta om groentebouillon mee te maken, maalt u 3 eetlepels koriander grof met 1 eetlepel venkel, 1 eetlepel peper en 1 eetlepel piment. Maak 750 gram uien, 125 gram prei, 500 gram wortels, 250 gram selderij, 250 gram venkel, 50 gram knoflook, 1 bosje tijm en 1 bosje peterselie schoon. Snijd alles grof. Pureer het mengsel met 50 gram gedroogde paddenstoelen en 100 gram zout. Spreid het uit over twee met bakpapier beklede bakplaten en droog het geheel circa 4 uur in de oven (zonder hete lucht) op 100 °C. Schep het af en toe om. Klem na een uur een houten lepel tussen het ovendeurtje. De massa moet de consistentie van een stevige kerriepasta krijgen. In de koelkast blijft het mengsel ongeveer een jaar goed. Voor gebruik brengt u 1-2 eetlepels bouillonpasta aan de kook met 1 liter water. Kook het mengsel 5 minuten zachtjes door.

IDEAAL VOOR DE VIJZEL

De meeste specerijen kunt u heel goed fijnwrijven in de vijzel. Uitzonderingen zijn kruiden met taaie vezels, zoals citroengras, venkelzaad, foelie en rozemarijn. Die moet u hakken of in dunne plakjes snijden en dan fijnmaken in de groentesnijder of de vijzel. Gemberwortel moet u ook fijnsnijden of raspen, net als mierikswortel. Maar voor veel andere droge, maar ook vochtige kruiden- en specerijenmengsels is de vijzel ideaal. Komijn, piment en kerriepasta worden in de vijzel fijngestampt, maar niet of nauwelijks verhit. In een grote en zware vijzel helpt het gewicht van de stamper de kruiden fijn te maken. Grote granieten vijzels zijn voor niet te veel geld te koop in Aziatische winkels.

MOLENS EN MIXERS

Natuurlijk kunt u kruiden ook fijnmaken met veel minder krachtsinspanning dan bij de vijzel is vereist. Neem bijvoorbeeld de oude vertrouwde pepermolen. Moderne varianten zijn in de handel onder de naam 'specerijmolen'. Die vermalen ook piment, komijn, koriander en ga zo maar door. Of u nu een pepermolen of een specerijmolen neemt, het loont een apparaat met een goed maalwerk te kopen. Het moet gemakkelijk in te stellen zijn op fijn, minder fijn en grof, maar mag tijdens het malen niet verspringen. Oliehoudende specerijen, zoals sesamzaad, zijn ongeschikt voor een specerijmolen. Er zijn speciale Japanse sesammolentjes verkrijgbaar. Voor het fijnmaken van kruidenmengsels en vooral voor de bereiding van kruidenpasta's bewijzen groentesnijders, blenders en keukenmachines goede diensten.

Voor droge mengsels zijn elektrische koffiemolentjes met een roterend mes ideaal. Ze kosten maar een paar euro en doen het heel goed. Hoe sterker de motor, hoe beter. Let op: stop er niet te veel in en maal een paar keer, telkens maar even, zodat de specerijen niet heet worden. Gebruik het molentje alleen voor specerijen, anders drinkt u op een gegeven moment koffie die naar kerrie smaakt. Ook in een graanmolen kunt u droge kruiden malen, als daar maar niet te veel olie in zit – dus geen maanzaad, geen sesam, geen pompoenpitten en geen jeneverbessen. Maal na de specerijen altijd een lepeltje rijst om de geur in het apparaat te neutraliseren.



KRUIDENMENGSELS

ideaal voor vleesgerechten

UIT UW EIGEN SPECERIJENMOLEN KOMEN DE BESTE MENGSELS! NA ENIGE OEFENING MAAKT U ZELF SPECIALE, VERRASSENDE EN GESLAAGDE COMBINATIES.

KRUIDENMENGGSEL VOOR VARKENSVLEES

Wrijf 2 eetlepels kummel en 2 eetlepels koriander niet al te fijn in de vijzel en roer 1 eetlepel Engels mosterdpoeder, 1 eetlepel gedroogde majoraan en 1 eetlepel bonenkruid erdoor. Bestrijk het varkensvlees met olie of met half vloeibare reuzel en wrijf het in met het kruidenmengsel. Zet het vlees een nacht in de koelkast om de smaken in te laten trekken. Braad het vlees de volgende dag, bijvoorbeeld volgens het recept op blz. 42 (zet de temperatuur dan wel 20 graden lager en braad het vlees 30 minuten langer).

DÖNER SPECIAAL

Vermeng in de groentesnijder 3 eetlepels paprikapoeder, 1 eetlepel chilivlokken, 3 eetlepels sumak, 1 eetlepel gedroogde oregano, 1 theelepel gemalen komijn en 1 eetlepel zout met 1 theelepel olie zonder ze echt te pureren. Voor dit mengsel is zelfgemaakt paprikapoeder (zie blz. 11) heel geschikt, want dat is niet alleen geuriger maar ook grover dan paprika-

poeder uit de winkel. Voor pul biber, een kruidenmengsel dat ook erg geliefd is in de Turkse keuken, laat u de sumak, oregano en komijn weg. Döner speciaal is geschikt voor kebab, spiesjes met lamsvlees en andere gerechten van de grill. Door meer of minder chilivlokken te nemen maakt u het mengsel heter of milder.

CAJUNMENGGSEL VOOR DE BARBECUE

Rooster in een droog koekenpannetje 2 eetlepels zwarte peper, 1 eetlepel komijn, 2 eetlepels mosterdzaadjes en 4-6 gedroogde Spaanse pepers (bij voorkeur een mengsel van Ancho- en Pasillapepers) tot de geuren vrijkomen. Haal de kruiden uit de pan. Verwijder de steeltjes en de zaadjes van de Spaanse pepers. Maal de specerijen fijn en schep ze om met 1 eetlepel gedroogde oregano. Bewaar het mengsel in glazen potjes.

Wrijf vlees of vis vlak voor het grillen in met dit mengsel of vermeng het mengsel met vers gesnipperd knoflook, wat olie en een paar eetlepels tomatenketchup, vruchtensap of sojasaus en marineer het vlees of de vis erin.

VIERKRUIDENPOEDER

Mijn versie van het klassieke Franse kruidenmengsel *quatre épices* is in de loop van de jaren fijner en zachter geworden. Ik voeg er ook een specerij aan toe: gemberpoeder. Rooster in een droog koekenpannetje 1 eetlepel

witte peperkorrels met 2 eetlepels kaneelbloempjes en 4-5 kruidnagels tot de specerijen beginnen te geuren. Maal ze fijn en vermeng ze met 3 eetlepels foelie en 1 theelepel gemberpoeder.

In de Franse keuken wordt dit mengsel vooral voor terrines, patés en gepekeldde waren gebruikt. Het gaat heel goed samen met gesmoord vlees. In de meeste gevallen kunt u het in plaats van alleen peper gebruiken. Het geeft de gerechten een frisse toets. Voor Caribische marinades vermengt u de specerijen als voor het cajunmengsel.

VIJFKRUIDENPOEDER

Voor *5-spices* of *cinq épices* maakt u 6 stuks steranijs fijn met 2 eetlepels venkelzaad, 1 kaneelstokje (Cassia-kaneel), 2 theelepels kruidnagels en 2 theelepels szechuanpeper. Dat gaat niet zo gemakkelijk: u zult een koffiemolen met roterende messen moeten gebruiken of anders gemalen kaneel moeten nemen. Vijfkruidenpoeder hoort thuis in de Chinese en Noord-Vietnamese keuken. De aroma's van anijs en venkel passen heel goed bij het vette vlees van eend of varken, maar ook bij gestoomde groenten. Met 2 zwarte kardemompeulen erbij is het mengsel geschikt voor de Vietnamese rundvleessoep Pho Bo. Voor de bouillon maakt u de specerijen niet fijn en laat u ze trekken met een flink stuk gemberwortel of galanga, uien en runderbotten.



KRUIDENMENGSELS

voor pikante & zoete bereidingen

SHICHIMI TOGARASHI

Voor dit Japanse mengsel (zevenkruidenpoeder) roostert u 2 theelepels szechuanpeper met 1-2 gedroogde Spaanse pepers, 1 theelepel sesamzaad, 1 theelepel (wit) maanzaad en 1 theelepel hennepzaad tot de geuren vrijkomen. Maal de geroosterde specerijen fijn met een velletje nori en 1 eetlepel gedroogde schilletjes van sinaasappel, mandarijn of *yuzu*. Hennepzaad voor gebruik in de keuken vindt u in natuurvoedingswinkels en op internet. Als alternatief kunt u wat meer sesamzaad gebruiken. Gedroogde yuzu-schillen zijn te koop in Japanse kruidenierszaken.

Shichimi togarashi is geschikt voor groenten, soep, pasta en gebraden vlees.

GARAM MASALA

Garam masala is niet zo scherp als veel andere mengsels uit de Indiase keuken, want er zit geen Spaanse peper in. In deze versie gaat relatief veel kardemom: 3 eetlepels. Breek de peulen open en haal de zaden eruit. Rooster in een droog koekenpannetje de kardemomzaden met 2 eetlepels komijnzaad, 1 eetlepel zwarte peperkorrels en 1 theelepel kruidnagels tot de geuren vrijkomen. Maak de specerijen fijn en roer ze om met 1 theelepel kaneel en 1 theelepel foelie.

Garam masala is vooral geschikt voor groenteschotels, garnalen en niet al te hete curry's.

MENGSEL VOOR GEBAKKEN AARDAPPELS

Stamp 1 eetlepel kummel, 2 eetlepels koriander, 1 theelepel zwarte peper, 2 theelepels piment en 1 theelepel espressokoffiebonen in de vijzel of maal ze grof in een specerijmolen. Vermeng ze met 1-2 theelepels Mexicaanse Ancho-chilipeper (of cayennepeper, desgewenst wat meer), 2 eetlepels gerookt paprikapoeder (mild), 1 theelepel gemalen piment, ½ theelepel kaneel en 1 eetlepel gedroogde oregano. Bestrooi gebakken aardappels of aardappels uit de oven tegen het eind van de bereiding met zout en het specerijenmengsel. Dit mengsel is ook geschikt voor patat, couscous en eenpansgerechten als chili con carne. Kook het in het laatste geval minstens 10 minuten mee.

TAAITAAIKRUIDEN

Vermeng 1 eetlepel kaneel met 1 theelepel kruidnagelpoeder, ½ theelepel gemalen foelie, 1 mespunt gemalen koriander, 1 mespunt gemalen venkelzaad en 1 mespunt gemalen piment. U kunt de specerijen ook zelf malen, in elk geval kruidnagels, koriander, venkelzaad en pimentbessen. De hoeveelheid is voldoende voor 1,5 kilogram taaitaai of peperkoek.

GLÜHWEINKRUIDEN

Schil 2 biologische sinaasappels of 3 mandarijnen heel dun. Schrap een stuk gemberwortel van 2 centimeter en snijd het in dunne plakjes. Droog

de schilletjes en de gemberwortel een paar dagen. Breek 1 steranijs en 2 kaneelstokjes in stukjes en kneus 5 kardemompeulen, 1 theelepel pimentbessen en 5 kruidnagels. Roer alles door elkaar.

MENGSEL VOOR STRUDELS EN KRUIMELTAARTEN

Haal met een fijne rasp de schil van 1 biologische citroen en 1 sinaasappel. Laat de geraspte schil een paar uur drogen op een stuk bakpapier. Snijd 1 vanillestokje in de lengte door en schraap de zaadjes eruit. Droog ze met de geraspte schil. Maal 1 eetlepel espressobonen fijn en vermeng het maaisel met de vanillezaadjes en de geraspte schil, ½ theelepel kaneel en 1 eetlepel vanillesuiker. Roer 1-2 eetlepels van het mengsel door de kruimels voor de toplaag van een kruimeltaart of door de vulling voor een strudel.

MENGSEL VOOR BOWLS

Wrijf de zaden uit 12 kardemompeulen (ongeveer 1 theelepel) in de vijzel fijn met 40 gram gedroogde blaadjes citroenverbena, 1 theelepel gedroogde rozenblaadjes, 1 eetlepel kaneelbloempjes, 6 jeneverbessen en 2 eetlepels suiker. Voeg 1 theelepel gemalen foelie toe. Marineer de vruchten in sap van citrusfruit met suiker. Breng de bowl op smaak met sinaasappellikeur of rum en met het specerijenmengsel. Dit mengsel past ook bij roomkwark, compotes en rijstebrij.