



Guy De Winne

FRUIT - PRIMEURS - GROENTEN

Verse kruiden en eetbare bloemen

KRUIDEN

BASILICUM



Basilicum is een soort uit de lipbloemen familie, geslacht Ocimum. De naam basilicum komt uit het oude Grieks, waar 'Basileus' koning betekent, wat ook terug te vinden is in de alternatieve benaming koningskruid.

Basilicum is de smaakmaker voor zuiderse gerechten.

BIESLOOK



Bieslook maakt deel uit van de lookfamilie, maar is ook een ver neefje van de ui. Daarom proef je ongetwijfeld een milde uiensmaak. De mogelijkheden van bieslook zijn haast eindeloos. Zo kan je het gebruiken bij salades, kruidenboter, sauzen en dressings. Let wel op: de smaak van bieslook wordt minder intens door koken, bakken of frituren.

BONENKRUID



De naam verradt het al: bonenkruid smaakt overheerlijk bij gerechten met peulvruchten. Ook is het ideaal bij vis of varkensvlees. Tijdens het koken geeft het krachtige kruid een overheersende peperachtige smaak af. Ben je van plan af te slanken? Dan helpt het kruid bij de vertering van zware maaltijden.

CITRONELLE



Citronelle, sereh of citroengras. Allemaal namen voor hetzelfde kruid afkomstig uit Azië. Vooral de bladeren van de plant doen dienst als smaakgever aan gerechten. Zo past de citroenachtige smaak het best bij currysauzen, vis, vlees en marinadegerechten.

Let wel op: de bladeren zijn erg taai, waardoor je ze moeilijk kan opeten. Laat ze dus meekoken met een gerecht, maar leg ze niet op het bord.

CITROENGRAS



Citroengras, het toppunt van frisheid! Parfum, zepen en andere cosmetica bevatten bijna allemaal wat citroengras, het bevordert de bloedcirculatie en maakt de huid strakker. Een verjongingskuur gegarandeerd. Ook een stoombad met citroengras helpt bij verkoudheid, hoofdpijn en last but not least het verbetert het denkvermogen en de concentratie. Niets dan goeds!

Geef de kruidenthee, fruitsalade, vis, kip, rijst en wok een frisse toets met een stengeltje citroengras. Heb je geen lepeltje in je gin-tonic? Een stengel citroengras is hier dé oplossing voor...maak een inkeping in de stengel en je kan genieten van een heerlijk opsmukkend aroma.

CITROENMELISSE



Met het blote oog zie je amper het verschil tussen munt en citroenmelisse. Beide kruiden hebben namelijk friskgroene, gekartelde blaadjes. De geur is daarentegen helemaal anders, want citroenmelisse heeft een doordringende, honingzoete citroengeur. Verder verzacht het kruid insectenbeten. In theeform helpt het ook bij hoofdpijn, spanningen en depressie.

CURCUMA



Indiase geelwortel. Dat is de bijnaam van kurkuma. Niet verwonderlijk, want door dit kruid krijgt kerrie poeder of curry de typische gele kleur. Kurkuma is dan ook het meest gebruikte ingrediënt in currygerechten, waaraan het kleur en smaak geeft. En niet onbelangrijk: het kruid stimuleert je spijsvertering, bloedsuikerspiegel en brengt je cholesterol in evenwicht.

DILLE



Dille wordt al generaties lang gebruikt. Vroeger werd melk met dille gegeven aan baby's om ze te kalmeren. Het is bevorderend voor de spijsvertering, heeft dus een kalmerend effect en voorkomt winderigheid. Dille heeft een anijsachtige smaak en geur en doet het goed in gerechtjes met azijn, yoghurt, room, vis en schaaldieren.

DRAGON



Dragon is een fris en doorlevend kruidje dat de eetlust opwekt, hiervoor zorgen de bitterstoffen die het kruid bevat. Jodium, mineralen, vitamine A en C, allemaal terug te vinden in dragon. Dragon is vocht afdrijvend en kauwen op dragonblaadjes helpt tegen kiespijn. Het bekendste recept met dragon is uiteraard de bearnaisesaus, maar je kan er verschillende kanten mee uit.

GEMBER



Gember geeft energie, bevordert de spijsvertering, waardoor gewicht verliezen een makkie wordt. Gember helpt ook tegen migraine. Een lekkere gemberthee smaakt altijd in de winter. Je kan dit bovendien ook koud drinken in de zomer.

KOREANDER



De Egyptenaren waren al fan van koriander! In de middeleeuwen werd het gebruikt in een liefdesdrankje! Nu doet het populaire kruid veelal dienst als smaakmaker en conserveermiddel. Koriander is een hulpmiddeltje tegen diarree en biedt versterking aan de maag. Rijst, vlees, groeten, kerrieschotels, soep of een gin-tonic, ze lusten allemaal wat blaadjes Koriander.

MUNT



Munt is een vaste waarde in alle culturen, op alle continenten en in zovele keukens. Het is ontegensprekelijk het kruid van de gastvrijheid. Overal geeft de prikkelende verfrissing van munt een boost: van de keuken tot de badkamer, van het aperitief tot het dessert. Ook bij lamsvlees, vis of marinades proef je telkens de verdiepende toets.

Kamp je in de winter met een verstopte neus, verkoudheid of slijmvorming? Een verkwikkende muntthee doet al die vervelende kwaaltjes snel weer verdwijnen.

ROZEMARIJN



Het symbool van vriendschap, herinnering en trouw. Rozemarijn biedt troost aan het hart en maakt je stante pede vrolijk. De mogelijkheden zijn haast eindeloos. Zo kan je het gebruiken bij vlees, vis, ovenschotels, barbecue, kruidenazijn en grillade. Bovendien heeft rozemarijn een helende werking. Het bestrijdt angst, vermoeidheid, zenuwachtigheid, zwaarmoedigheid en slapeloosheid. Ook versterkt het je geheugen, drijft het vocht af en vermindert het zwellingen en blauwe plekken.

SALIE



Warm, kruidig en ietwat bitter. De smaak van salie overheerst ongetwijfeld die van andere kruiden. Daarom wees je er in de keuken best zuinig mee. Als smaakversterker kan je het gebruiken bij stoofschotels, gebraad, wild en gevogelte. Daarnaast helpt salie bij ontstekingen van de slijmvlies.

TIJM



Tijm is oorspronkelijk een kruid uit Oost-Azië en het Middellandse Zeegebied. De grijsgroene blaadjes maken vaak deel uit het van bouquet garni, een bosje van diverse kruiden voor onder meer bouillons.

Met groenten, vis, vlees en allerlei sauzen smaakt tijm het best af. Verder kan je er ook thee of zelfs siroop mee maken. Ben je nog niet gewend aan de karakteristieke smaak en de aromatische geur? Wees er dan zuinig mee.

EETBARE BLOEMEN

EETBARE BLOEMEN



Met de trend van gezond en natuurlijk eten, worden ook maaltijden met eetbare bloemen populairder. Of het nu gaat om salades of om een echte avondmaaltijd, steeds meer mensen kiezen voor bloemen op bord.

VIOOLTJES



Op toetjes of sla: met viooltjes maak je allerlei gerechten kleurrijk. En smaakvol, want de bloem is namelijk eetbaar. Daarom zie je ze vaak – al dan niet gesuikerd – als garnering op gebak. Wil jij je cocktails helemaal hip maken? Vries dan de bloemblaadjes als ijsblokjes in. Ook kan je van de bloemblaadjes een smaakvolle sorbet maken.

CAPUCINE BLAD EN BLOEM



De Oost-Indische kers is zo mooi dat het water je in de mond loopt. En geluk heb je, want zowel de bladeren en de bloem als de zaadjes zijn eetbaar. Zo kan de bloem voor kleur zorgen in slaatjes. Of je kan de bladeren als salade gebruiken bij aardappelgerechten. De zaadjes fungeren dan weer als peper om allerlei gerechten op smaak te brengen. Ook in tartaarsaus smaakt de Oost-Indische kers overheerlijk.

VERSCHILLENDE VERPAKKINGEN



Voor meer info, neem gerust contact op met ons verkoopteam
Op het nummer: 053 70 44 02