

Overvloed

Tips voor als je niet weet wat te doen met al die kruiden.....

Het is zomer en het zijn de maanden van overvloed. Vanuit de kruidentuin kan nu van alles geoogst worden. Zoveel zelfs, dat het kan zijn dat je soms meer kruiden hebt dan je weet wat je ermee moet doen. Als herborist weet ik altijd wel raad met mijn kruiden, en kan het mij niet te veel worden. Ik kan mij echter voorstellen dat het voor anderen soms een uitdaging kan zijn om te bedenken wat je nog meer kan met kruiden als je nog over hebt na het koken. Het leek mij daarom leuk om een stukje te schrijven met wat ideeën over het verwerken van kruiden en de vele mogelijkheden die er zijn om er langer plezier van te hebben en verspilling tegen te gaan.



1. Drogen

Het gemakkelijkste is om je kruiden te drogen. Dit kan simpelweg door ze in kleine bosjes op te hangen (staat ook nog decoratief) en nadat ze goed gedroogd zijn, ze in potjes te doen en donker te bewaren (dan behouden ze beter hun kwaliteit). Uitspreiden op een grote schaal op de eettafel en af en toe even omwoelen kan ook.

2. Ijsblokjes maken

Wist je dat je veel kruiden ook in de vorm van ijsblokjes met olijfolie kan invriezen? Dit kan met individuele kruiden maar ook met mengsels zoals pesto of chimichurrie. Zo heb je altijd de smaak van verse kruiden bij de hand.

<https://www.oogstkoken.nl/conserveren/harde-kruiden-invriezen/>

3. Kruidenazijn

Pak een fles azijn en stop daar takjes kruiden bij om de azijn een extra lekkere smaak te geven die je kan gebruiken in salades e.d. Maak bijvoorbeeld een mediterrane kruidenazijn met rozemarijn, tijm, marjolein en basilicum. Laat het geheel minimaal 2 weken trekken.

<https://www.gezondheid.be/artikel/koken/zelf-kruidenazijn-maken-31031>

4. Kruidenolie

Maak een aromatische olie door gedroogde kruiden toe te voegen aan je basisolie (olijf bijvoorbeeld). Doe dit alles in een gesteriliseerde fles en laat het geheel twee weken trekken. Ik gebruik zelf liever geen verse kruiden omdat je olie dan eerder ranzig gaat worden.



5. Kruidenzout

Het enige dat je nodig hebt zijn kruiden en zout om het hele jaar plezier te hebben van de oogst van deze zomer. Je kan creatief zijn door ook bijvoorbeeld citrusschillen, pepertjes, gember en andere smaakmakers naast de kruiden toe te voegen. Hieronder de link naar de werkwijze en enkele recepten.



<https://aromalifestyle.nl/kruidenzout/>

Ik hoop je geïnspireerd te hebben tot het creatief verwerken van de overvloed van deze maanden zodat je ook in de koudere dagen straks kan genieten van de zomerse smaken!

Cynthia Kuipers

'De Kruidenvrouw van Heemstede'

https://www.instagram.com/kruidenvrouw_van_heimstede/