

WELKE KRUIDEN, SAUZEN EN OLIE HEB IK STANDAARD IN MIJN KEUKENKAST

KOKEN



GEPLAATST: dinsdag 21 februari 2017

Op Kookidee.nl vind je een groot aantal recepten, van Oosters tot stampot en van soepen tot pasta. Voor al deze gerechten gebruik ik natuurlijk verschillende smaakmakers. Hieronder lees je welke kruiden, sauzen en olie ik standaard in mijn keukenkast heb.

Met deze **kruiden en olie** kan je tal van gerechten op smaak brengen en heb je een mooie basis voor de lekkerste recepten. Een aantal ingrediënten zal je misschien iets minder gebruiken maar deze kruiden en olie zijn **voor mij onmisbaar in mijn keuken**. Hopelijk heb je iets aan dit overzicht.

De ingrediënten die ik het vaakst gebruik zijn schuin gedrukt.

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen gebruik ik voor het **op smaak brengen** van gerechten. Voor Italiaanse gerechten gebruik je meestal andere kruiden dan voor een Oosters recept. Met de kruiden hieronder kan je in heel veel recepten prima uit de voeten. En een recept is nooit heilig, dus **experimenteer en varieer** naar hartelust om er een eigen draai aan te geven.

Peper en zout

Peper en zout heeft waarschijnlijk iedereen wel in de keukenkast. Zelf gebruik ik altijd **versgemalen** peper en zout, hier zit volgens mij meer smaak aan en je kan de grofheid van de korrels zelf instellen. Met **deze peper- en zoutmolens** kan je ook zelf versgemalen peper en zout gebruiken.

- *zwarte peperkorrels*
- gemalen witte peper
- *zeezout*
- *grof zeezout*
- *fijn zout*

Verse kruiden

Verse kruiden kan je geplukt en al in een bakje kopen of in de vorm van **een plantje**. Vooral buiten het winterseizoen heb ik verschillende plantjes in de keuken staan. Zodra de verwarming hier weer aangaat is het meestal snel gedaan met deze plantjes.

Als je **verse kruiden over hebt** hoeft je deze niet weg te gooien. Vries ze bijvoorbeeld met olijfolie in, bijvoorbeeld als ijsblokjes. Deze kan je dan later smelten in je pan en je hebt direct een lekkere smaakmaker. Ook kan je ze **drogen en bewaren** voor later.

- *basilicum* (lees hier hoe je dit plantje goed houdt)
- *bieslook*
- oregano
- *rozemarijn*

- tijm

Gedroogde kruiden

Het liefst gebruik ik **verse kruiden** maar deze heb ik niet altijd op voorraad. Dan zijn gedroogde kruiden in de meeste gevallen een **prima alternatief**. Omdat gedroogde kruiden vaak **wat sterker smaken** gebruik ik hier wel wat minder van dan van verse kruiden. Verder kan je ze in de meeste gevallen zonder problemen voor elkaar vervangen.

- *basilicum*
- Chinees vijfkruidenpoeder
- dragon
- *Italiaanse kruiden* (mix van oregano, basilicum, tijm en marjolein)
- *oregano*
- *peterselie*
- salie
- *tijm*

Specerijen

Ook heb ik een **groot aantal specerijen** in huis voor o.a. Oosterse gerechten. Veel specerijen kan je ook **voor andere dingen gebruiken**, breng bijvoorbeeld eens een stukje vlees op smaak met vijfkruidenpoeder. Of aardappels uit de oven met paprikapoeder, ook heel lekker.

- anijszaad
- *chilipoeder*
- chilivlokken
- djintan
- gemalen citroengras
- gemalen kardemom
- gemalen komijnzaad
- gemalen koriander
- gemalen nootmuskaat
- gemberpoeder
- *gerookt paprikapoeder*

- foelie
- jeneverbessen
- *kaneelpoeder*
- *kerriepoeder*
- komijnzaad
- koriander
- laos
- *kurkuma*
- *paprikapoeder*
- venkelzaad

Olie

Ook van olie heb ik **verschillende soorten in huis**. Ik schreef al eens eerder welke olie je waarvoor gebruikt, misschien ook handig om eens te lezen. Zelf gebruik ik olie om in te roerbakken, te bakken, om gerechten op smaak te brengen of als dressing over bijvoorbeeld een salade.

Olijfolie

Olijfolie heb je in allerlei soorten waarbij '**gewone olijfolie**' en '**extra vierge olijfolie**' misschien wel het bekendst zijn. Beide soorten heb ik altijd op voorraad waarbij ik de gewone olijfolie vooral gebruik om in te bakken en de extra vierge olie wordt gebruikt als smaakmaker.

Ook van **extra vierge olijfolie** heb je weer verschillende kwaliteiten. Voor een olijfolie over een pasta of als pure dressing over bijvoorbeeld een salade kies ik altijd een wat betere kwaliteit.

- *gewone olijfolie*
- *vierge olijfolie*
- *extra vierge olijfolie*

Overige olie

Behalve olijfolie gebruik ik ook **andere soorten olie** in de keuken. Sommigen voor Oosterse gerechten, anderen voor bijvoorbeeld het poffen van popcorn of het roerbakken met een wat neutralere smaak.

- *arachideolie*
- druivenpitolie
- sesamolie
- *wokolie*
- zonnebloemolie

Sauzen

Sauzen maak ik het liefst zelf, daar heb ik er dus niet veel van in huis. Wel heb ik een paar sauzen die ik weer verwerk in een **zelfgemaakte saus**. Meestal gebruik ik deze voor Oosterse roerbakgerechten en vind ik het handig ze in huis te hebben.

- gembersiroop
- *oestersaus*
- tomatenketchup

Verse smaakmakers

Behalve kruiden, specerijen, olie en sauzen heb ik ook altijd een aantal andere '**verse smaakmakers**' in huis. Deze zijn meestal lang houdbaar en kan je dus prima **standaard in je keukenkast of groentelade** hebben liggen. Ik gebruik ze in het grootste deel van mijn recepten en je kan ze bij bijna ieder gerecht wel gebruiken.

- *bollen knoflook*
- gemberwortel
- rode peper
- *rode ui*
- *sjalotjes*
- *uien*

In het kort

Als echte kookliefhebber heb ik **veel soorten kruiden, specerijen, olie en sauzen** in huis. De gemiddelde thuiskok zal er heel wat minder op voorraad hebben. Zelf gebruik ik al deze ingrediënten **met enige regelmaat** tijdens het ontdekken van lekkere recepten. Sommige wat meer dan een ander.

Het is teveel gevraagd om alle sauzen altijd in huis te hebben, daarom heb ik een ***aantal ingrediënten schuin gedrukt*** neergezet. Als je deze **standaard in je keukenkast** hebt staan kan ook jij alle kanten op met het op smaak brengen van heel veel soorten gerechten.

Bijna alle ingrediënten uit dit artikel heb ik trouwens **gewoon gekocht bij mijn supermarkt**. Ze zijn dus grotendeels **makkelijk te verkrijgen** en je hoeft er niet allerlei gespecialiseerde winkels en toko's voor af te lopen.