

Met deze informatie willen we u op weg helpen om minder zout te gebruiken en toch smaakvol te koken. Hebt u nog vragen, contacteer gerust de diëtiste van uw afdeling.

BOUILLON

1 ui, 2 wortelen, 1 kleine selder, 1 kleine prei, laurierblad, tijm, kruidnagel

Bij gebruik bouillonblokjes: 1 blokje per 2 liter

SOEPEN

Basilicum, bieslook, laurier, lavas (maggikruid), look, marjolein, peterselie, kervel, saffraan, ui, peper, salie, tijm

AARDAPPELEN

Gekookt: ui of laurierblad meekoken, afwerken met verse peterselie

Puree: peper, nootmuskaat, peterselie, gestoofde ui, bieslook

In de schil gekookt: kruidenkward (magere witte kaas met verse kruiden zoals peterselie, kervel, ui, bieslook, dille, bernagie (komkommerkruid), citroenmelisse)

Gebakken: in olijfolie met ui, peper

GROENTEN

Rauwe groenten

Vinaigrette UZ Leuven:

3 eetlepels olie (zonnebloem-, maiskiem-, saffloerolie)

1 eetlepel azijn

1 koffielepel zoutarme mosterd

1 eetlepel fijngehakte ui

Peper

Peterselie

Tuinkruiden (peterselie, dille, kers, bieslook, zuring, bernagie (komkommerkruid), pimpernel)

→ de verschillende ingrediënten mixen en een gelijke hoeveelheid water toevoegen

Yoghurtsaus:

1 eetlepel olie

3 eetlepels magere yoghurt

1 eetlepel citroensap

Peper

Dille

Gestoofde groenten

Ui, tijm, marjolein, basilicum, bonenkruid, peterselie, rozemarijn, nootmuskaat, kruidnagel, look, peper

RIJST

Kerrie, ui, peterselie, saffraan

DEEGWAREN

Basilicum, oregano, look, paprika, lavas (maggikruid), tijm, salie

VLEES

Ui, wortel, laurier, mierikswortel, salie, marjolein, rozemarijn, tijm, nootmuskaat, kerrie, paprika, peper, look, kruidnagel

VIS

Saffraan, venkel, laurier, dille, citroenmelisse, peterselie, dragon, tijm, citroen, peper, selder, ui, wortel, kervel

Court-bouillon: azijn, citroen, laurierblad, ui, wortel, peterselietakjes, selder, peperbollen

GEVOGELTE

Marjolein, dragon, cayennepeper, paprika, peper, kerrie, rozemarijn, peterselie, look

SALADES

Bernagie (komkommerkruid), peper, bieslook, dille, citroenmelisse, peterselie, ui, kervel, look

SAUSEN

Tomatensaus: peper, look, oregano, basilicum, tijm, ui, wortel, selder, laurier

Provençalse saus: lavas (maggikruid), tijm, salie, rozemarijn

Oosterse saus: gember, kerrie, cayennepeper

Bechamelsaus: peper, nootmuskaat, peterselie

NAGERECHTEN

Saffraan, kaneel, vanille, kruidnagel, anijs

HAAL HET MEESTE UIT VERSE KRUIDEN

- Hak de kruiden fijn en verpak ze in diepvrieszakjes. Vries ze maximaal 3 maanden in.
Handige tip: steek de fijngehakte kruiden in ijsblokschaaltjes, vul deze verder op met water en vries ze in. Doe gewoon een ijsblokje in de soep of saus.

- Blancheer de kruiden en haal ze door olijfolie, knijp ze uit en bewaar ze in een fles. Gebruik ze om salades, pasta en aardappel-puree op smaak te brengen.
- Gebruik een mezzaluna (gebogen mes met twee handvaten) om kruiden fijn te hakken. Beweeg het mes van de ene kant naar de andere over de bladeren heen.
- Verpak verse kruiden in een bevochtigd blad keukenrol of losjes in een plastic zak. Bewaar ze maximaal 3 dagen in de koelkast.

- Kruiden kan u ook drogen in de microgolf:

1. Verspreid de verse kruiden op een blad keukenpapier. De kruiden mogen elkaar niet raken.
2. Leg daaroverheen een tweede vel keukenpapier.
3. Zet de microgolf op 600 watt en laat de kruiden 3 minuten drogen.
4. Stop de gedroogde kruiden in een potje.
5. Gedroogde kruiden kunnen een jaar bewaard worden.

RECEPTEN KRUIDENMIXEN

KRUIDENMIX VOOR KIP ZOUTARM

meng 1½ tl milde paprikapoeder, 1 tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen kurkuma, ½ tl gemalen zwarte peper, ¼ tl uienpoeder, 1 snufje gemalen cayennepeper en 1 snufje gemalen gemberwortel door elkaar tot een kruidenmix.

KRUIDENMIX VOOR VLEES ZOUTARM

meng 1½ tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen gemberwortel, ½ tl gemalen zwarte peper, ½ tl gemalen nootmuskaat, 1 snufje gemalen kruidnagel, en 1 snufje gemalen cayennepeper door elkaar tot een kruidenmix.

KRUIDENMIX VOOR VIS ZOUTARM

meng 1 tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen

kurkuma, ½ tl gemalen witte peper, ½ tl dille, ¼ tl uienpoeder en 1 snufje gemalen komijnzaad door elkaar tot een kruidenmix.

KRUIDENMIX VOOR GEHAKT ZOUTARM

meng 1½ tl gemalen korianderzaad, 1½ tl selderieblad, 1 tl gemalen witte peper, ½ tl gemalen nootmuskaat, ½ tl milde paprikapoeder en ½ tl gemalen gemberwortel door elkaar tot een kruidenmix.

Ongeveer 2 eetlepels kruidenmix is voldoende voor de bereiding van 500 g gehakt.

Bewaar de kruidenmixen in een blik of pot op een koele, droge en donkere plaats.

	mag mee koken	mag niet mee koken	royaal gebruiken	zuinig gebruiken
basilicum		x	x	
bieslook		x	x	
dragon		x		x
citroenmelisse		x		x
bernagie (komkommerkruid)		x	x	
dille		x		x
kervel				
knoflook			x	x
koriander	blaadjes	steeltjes	x	
laurier	x			x
lavendel	x			x
maggikruid (lavas)	blaadjes	steeltjes		x
marjolein	gedroogd	vers		x
mierikswortel		x		x
munt	gedroogd	vers		x
peterselie	blaadjes	steeltjes	x	
rozemarijn	x			x
salie	x			x
selderij		x	x	
tijm	x			x
venkel		x	x	
bonenkruid		x		x