



Kruidenmengsels

Er zijn vele soorten kruidenmengsels zonder toegevoegd zout te koop. Zie info 4.4 'Smaakmakers bij een zoutbeperking'.

U kunt zelf ook lekkere kruidenmixen zonder zout samenstellen. Dit is vaak goedkoper. Ook kunt u het afstemmen op uw eigen smaakvoorkeur. Houdt u van pittig eten? Voeg dan wat extra chili toe. Houdt u niet van een bepaald kruid? Laat het weg, of neem in plaats daarvan een ander kruid.

Meng alle kruiden en specerijen goed door elkaar. Zitten er zaadjes of korrels in het mengsel, maal dan alles gedurende 1 minuut fijn in een molen, vijzel of keukenmachine. Bewaar het mengsel in een gesloten potje op een donkere plaats.

Algemene mix

- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel mosterdpoeder
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen ketoembar

Cajunkruiden

- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel cayennepeper
- 1 theelepel gemalen zwarte peper
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel uienpoeder
- 2 theelepels knoflookpoeder

Couscouskruiden

- 4 theelepels gemalen koriander
- 2 theelepels komijnzaad
- 1 theelepel kurkuma
- ½ theelepel cayennepeper
- 3 theelepels kaneel

Gehaktkruiden

- 1 theelepel gemalen witte peper
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 1 theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel gemalen nootmuskaat
- ½ theelepel gemalen kardemom
- mespunt chilipoeder

Indiase mix

- 1 theelepel gemalen kardemon
- 1 theelepel gemalen djinten
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel gemalen ketoembar
- ¼ theelepel nootmuskaat
- ¼ theelepel kruidnagelgruis

Italiaanse kruidenmix 1

- 1 theelepel oregano
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- ¼ theelepel basilicum
- ½ theelepel gedroogde peterselie

Lekker in tomatensaus en pastagerechten.



Italiaanse kruidenmix 2

- 2 theelepels gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde oregano
- ½ theelepel gedroogde tijm

Lekker in tomatensaus en pastagerechten.

Karbonadekruiden

- ½ theelepel gemalen peper
- ½ theelepel gemalen koriander
- ½ theelepel gemberpoeder
- ¼ theelepel kurkuma (koenjit, geelwortel)
- ½ theelepel gemalen foelie
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel gemalen kardemom
- ½ theelepel gemalen karwijzaad
- ½ theelepel gemalen piment
- ¼ theelepel gemalen kruidnagel
- ¼ theelepel chilipoeder

Kipkruiden

- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- ¼ theelepel kurkuma (koenjit, geelwortel)
- ½ theelepel gemalen selderijzaad
- ½ theelepel gemalen komijn (djinten)
- mespunt chilipoeder

La Kalma

- 1 eetlepel kaneelpoeder
- 2 theelepels gemalen zwarte peper
- 2 theelepels gemberpoeder
- 2 theelepels gemalen kurkuma (geelwortel)
- ¼ theelepel gemalen nootmuskaat

Dit is een eenvoudige versie van Ras-el-hanout.

Mexicaanse mix

- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel djinten
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel fijngestampte gedroogde rode pepertjes
- ¼ theelepel knoflookpoeder
- ¼ theelepel uienpoeder

Mix voor bami

- 1 theelepel gemalen koriander
- 2 theelepels gemberpoeder
- ½ theelepel cayennepeper
- 2 theelepels paprikapoeder
- 4 theelepels kerrievoeder
- 1 theelepel mosterdzaad
- 1 theelepel chilivlokken

Mix voor chili

- 2 theelepels gemalen komijn
- 2 theelepels cayennepeper
- 2 theelepels chilivlokken
- 4 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel kaneel

Mix voor nasi

- 3 theelepels gemalen koriander
- 2 theelepels gemalen komijn
- 1 theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel cayennepeper
- 2 theelepels selderijzaad
- 4 theelepels paprikapoeder



Oosterse kruidenmix

- 3 theelepels gemalen zwarte peper
- 1 theelepel cayennepeper
- 2 theelepels gemberpoeder
- 2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
- 2 theelepels gemalen komijn (djinten)
- 1 theelepel gemalen kaneel
- mespunt gemalen kruidnagel

Lekker bij couscous, kip en lamsvlees.

Pepermix

- 3 eetlepels gemalen peper
- 1 theelepel gemalen tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder

Ras-el-hanout

- 5 laurierblaadjes
- 1 eetlepel zwarte peperkorrels
- 1 eetlepel gemalen nootmuskaat
- 1 eetlepel (gemalen) kruidnagel
- 1 eetlepel kaneelpoeder
- 1 theelepel ketoembar
- 1 mespuntje foelie
- 1 mespuntje kardemon
- 1 mespuntje gemberpoeder
- 1 mespuntje komijnzaad
- 1 mespunt gemalen All Spice
- 1 mespuntje kurkuma (geelwortel)
- 1 mespuntje anijszaad
- 1 mespunt cayennepeper

Shoarmakruiden

- 1 theelepel gemalen zwarte peper
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel gemalen mosterdzaad
- 1 theelepel gemalen piment
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gedroogde bladselderij
- ½ theelepel gemalen nootmuskaat
- ½ theelepel gemalen kaneel
- ½ theelepel kurkuma (koenjit, geelwortel)

Stamppotmix

- 1 theelepel kurkuma (koenjit, geelwortel)
- 1 theelepel gedroogde lavas (maggiplant)
- ½ theelepel gemalen piment
- 2 theelepels poedersuiker
- 2 theelepels gemalen witte peper
- 2 theelepels gemalen mosterdzaad
- 2 theelepels uienpoeder
- 1 deel gemalen fenegriek

Spaanse kruidenmix

- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder of verse knoflook

Lekker voor kip en varkensvlees.



Viskruiden

- 4 theelepels gemalen mosterdzaad
- 2 theelepels dille
- 1 theelepel tijm
- 1/ theelepel gemberpoeder
- ¼ theelepel gemalen nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen witte peper