

Italiaanse kruiden

Kruiden uit Italië zijn onmisbaar in de keuken. Ze brengen gerechten tot leven met hun geur, kleur en smaak. Denk aan klassieke mixen die worden gebruikt in pasta, pizza, soepen en ovenschotels. Deze mengsels zijn niet alleen lekker, maar hebben ook gezondheidsvoordelen. In dit artikel lees je hoe je ze zelf kunt maken en waarvoor je ze kunt gebruiken.

Wat zijn Italiaanse kruiden?

Met de term *Italiaanse kruidenmix* bedoelen we meestal een combinatie van gedroogde kruiden. De samenstelling varieert, maar vaak bevat het:

- Basilicum
- Oregano
- Tijm
- Rozemarijn
- Marjolein
- Peterselie
- Salie

Soms worden er ook knoflookpoeder, ui of peper aan toegevoegd. Het is een ideale manier om snel een mediterrane smaak toe te voegen aan gerechten.

Zelf een kruidenmix maken

Een groot voordeel is dat je de mengeling eenvoudig zelf kunt samenstellen. Zo bepaal je zelf de intensiteit en kwaliteit. Een basisrecept ziet er zo uit:

- 2 eetlepels oregano
- 2 eetlepels basilicum
- 1 eetlepel tijm
- 1 eetlepel rozemarijn
- 1 eetlepel marjolein
- 1 eetlepel salie
- 1 eetlepel peterselie

Meng alles en bewaar in een luchtdicht potje. Gebruik per gerecht ongeveer één tot twee theelepels.

□ Tip: maal de rozemarijn eerst wat fijner zodat de mix zich beter verdeelt.

Toepassingen in de keuken Italiaanse kruiden

Deze kruiden passen bij talloze gerechten. Enkele populaire toepassingen zijn:

- **Pizza** – Strooi de mix over de tomatensaus of direct op de pizza.
- **Pasta** – Heerlijk in sauzen zoals bolognese of arrabbiata.
- **Soepen** – Perfect in tomatensoep of minestrone.
- **Vlees en vis** – Geeft extra smaak aan kip, gehakt of zalm.
- **Groenten** – Lekker bij gegrilde courgette, aubergine of [paprika](#).
- **Salades** – Meng door een dressing met olijfolie en azijn.

Met een paar theelepels creëer je direct een mediterrane sfeer op tafel.

Gezondheidsvoordelen

Behalve smaak, bieden deze kruiden ook voordelen voor de gezondheid:

- **Basilicum**: werkt ontstekingsremmend.
- **Oregano**: rijk aan antioxidanten.
- **Tijm**: goed voor de luchtwegen.
- **Rozemarijn**: bevordert de spijsvertering.

Door vaker met kruiden te koken, gebruik je bovendien minder zout.

Kopen of zelf maken?

In de supermarkt zijn veel kant-en-klare potjes te vinden. Het nadeel is dat er vaak zout of smaakversterkers aan zijn toegevoegd. Zelf mengen is gezonder én goedkoper. Bovendien pas je de verhoudingen eenvoudig aan je eigen smaak aan.

Bewaren van de kruidenmix

Bewaar het mengsel op een donkere en droge plek. Gebruik een [afsluitbaar](#) potje zodat geur en smaak behouden blijven. Gedroogde kruiden zijn gemiddeld zes maanden tot een jaar houdbaar.