

Welkom

Die somerkruie in dié boekie het almal sagte blare. Sagte kruie is op hul beste vars gepluk wanneer die blare op hul geurigste is. Die blaartjies kneus maklik, so hanteer dit versigtig. Sagte kruie word meestal rou geëet of aan die einde van die gaarmaaktyd by gaar geregte gevoeg vir die varsste geur.

Geniet dit!

Die Tuis-span

Inligting uit vorige uitgawes van Tuis.

SAAMGESTEL DEUR Johané van Schalkwyk

REDAKTEUR Anneke Blaise

ONTWERPREDAKTEUR Andrew Maritz

SENIOR ONTWERPER Sara Auld

FOTO-OPKNAPPER René Nortje

TEKSREDAKTEURS Johletta Brits, Hilette Geldenhuys

SKRYWERS Beatrice Moore-Nöthnagel, Anna Celliers,

Sonja Jordt, Johan van Zyl, Mabel Steenkamp, Michelle Viljoen,

Johané van Schalkwyk

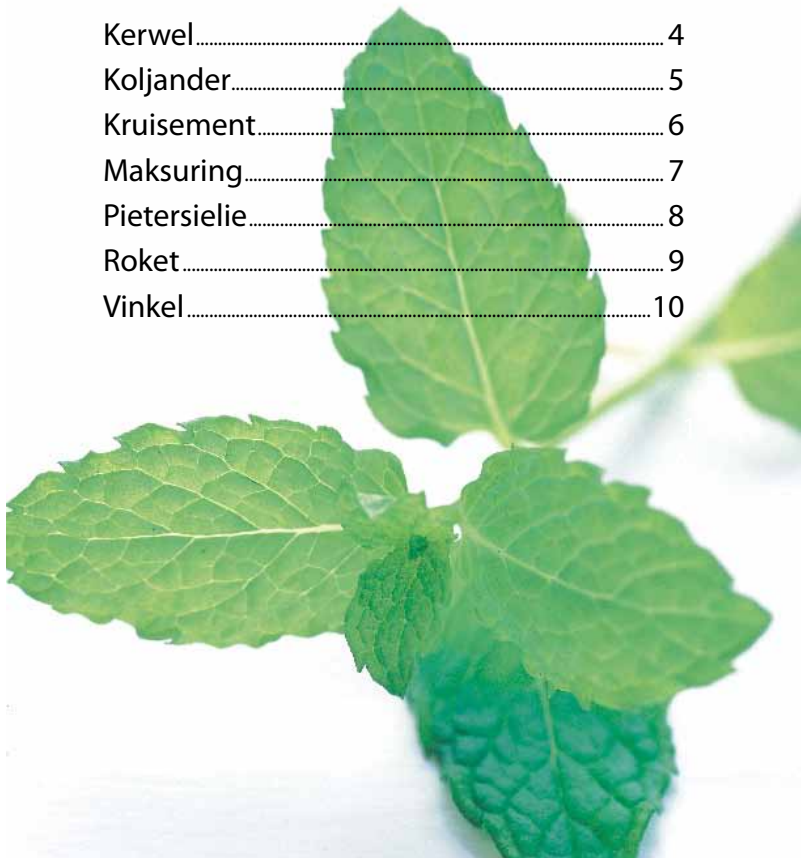
FOTOGRAWE Neville Lockhart, Anèl van der Merwe,

Francois Oberholster, Diane Heierli, Christo Lötter,

Henrique Wilding, Neil Corder, Jan Ras, Ryno

Inhoud

Basiliekruid.....	1
Dragon.....	2
Grasuie.....	3
Kerwel.....	4
Koljander.....	5
Kruisement.....	6
Maksuring.....	7
Pietersielie.....	8
Roket.....	9
Vinkel.....	10



Kos-en-kruie-geurgids

Ons geurgids wys jou watter sagte kruie is perfek vir watter gereg.



Dragon se sterk, speseryagtige anysgeur pas by roomhoender, biefstuk, aartappel- en eiergeregte. Dragongegeurde mayonnaise, mosterd en asyn is heerlike kruierye.



Kruisement se vars smaak is heerlijk saam met sjokoladenageregte, mengeldrankies, kruietee, vrugteslaai, geroosterde groente en Midde-Oosterse geroosterde lam.



Kerwel het 'n subtiële, soet anysgeur. Combineer met bestanddele wat nie 'n te sterk geur het nie, soos witvleis, seekos en aspersies. Perfek vir warm bottersouse.



Koljander se besondere smaak werk in Mexikaanse en Oosterse geregte. Gebruik in vars salsas en guacamole, of oor klappermelk-kerrie. 'n Goeie kombinasie met vars ment.



Grasie gee 'n subtiële uiegeur aan roerbraai-geregte, gestoomde somergroente, aartappelgeregte of roereier. Dis 'n wanner saam met gerookte salm en roomkaas.

Basiliekruid is tuis in Italiaanse kos soos pesto, pastasouse met 'n tamatiebasis en pizza, maar is ook heerlijk in slaai- en toebroodjies.



Roket is kruie én slaai-bljaar. Gebruik in Mediterreense vleis- en visgeregte, pizza of pasta. Kan in plaas van basiliekruid of in kombinasie daarmee in pesto gebruik word.



Vinkel se anysgeur herinner aan dille. In Italië is dit 'n moet saam met varkvleis. Kap in vulsels en souse saam met gerookte vis, gebraaide seekos, groentegeregte en slaai.



Pietersielie gee 'n vars geur aan die meeste bredies (deel van 'n bouquet garni). Kap die blare saam met uie, knoffel en olyfolie en sprinkel oor vleisgeregte.



Maksuring het 'n suur smaak en is lekker in spinasiegeregte en waterblommetjiebredie. Stoom, kap en gebruik in soppe, vulsels en souse met botter en room.

Basiliekruid *Ocimum basilicum*

Basiliekruid werk uitstekend saam met alle tamatiegeregte, maar is baie veelsydiger as dit.

Kweekwenke

- Plant in die hoogsomer in volson of halfskadu en gee gereeld vloeibare kunsmis.
- Basiliekruid aard in potte en tuinbeddings. Gee genoeg water in die somer en maak seker die grond dreineer goed.
- Eenjarige basiliekruid word tussen 30 cm en 60 cm hoog. Meerjarige basiliekruid is meer gehard en smaak effens anders.

Oeswenke en gebruike

- Sny gereeld die stele uit wat blom, sodat die plant 'n mooi bos kan vorm. Basilie kan enige tyd gepluk word, maar die jonger blare is geuriger. Die wit blommetjies is ook eetbaar.
- Dis beter om die blare te skeur wanneer jy dit in slaai gebruik. Die blare kneus en verkleur as dit gesny word.



Pesto Genovese

Meng 2 groot hande vol (4 koppies) vars basilieblare, 2 vet knoffelhuisies, 'n bietjie sout, 60 ml geroosterde dennepitte en 60 ml gerasperde parmesaankaas saam in 'n vysel tot 'n growwe puree. Voeg 100 ml olyfolie in 'n dun straaltjie by. Roer deur pasta, sop en stowegeregte of gebruik in gourmet-broodjies.



Die soet basiliekruid sal lepelle met tamaties, komkommer, blaarslaai en spinasie, en skoenlappers na jou tuin lok.

Dragon *Artemisia dracunculus*

Die Franse noem dragon die “koning van kruie”, en nie sonder rede nie: dis die vernaamste geurmiddel in talle van hul roomsouse wat die grondslag van die klassieke Franse kookkuns uitmaak, soos béarnaise en Tartaarse sous.

Kweekwenke

- Dragon is 'n los, spreidende meerjarige kruid wat in baie koue gebiede in die winter rus. Dit blom feitlik nooit en selfs dan is sy saad steriel. Koop 'n steggie by die kwekery.
- 'n Gesonde plant vereis ryk, goedgedreineerde grond wat effens droog is (dragon versuip maklik). Plant dit op 'n sonnige plek. Verbeter dreinerings deur 'n hand vol sand en potmengsel in elke plantgat in te werk voor jy jou dragon plant. Of kweek dit in potte met goeie potgrond.

Oeswenke en gebruike

- Verseker 'n volgehoue oes deur die plant in die herfs terug te snoei en met strooi te bedek tot enige rypgevaar verby is. Lig die plant uit die grond, verdeel en verplant die wortels elke twee jaar in die lente – dit waarborg 'n volryk geur.
- Die smal, blink blaartjies is die geur van anys en het 'n delikate smaak wat 'n doodgewone gereg in 'n meesterstuk omskep.



Dragonroomsous

Meng 250 ml dik room, sout en vars gemaalde swartpeper na smaak, 'n knippie kerriepoeier, 45 ml dragonasyn en 15 ml gekapte vars dragonblare. Gebruik as doopsous vir gestoomde koue aspersione of bak bruiningebraaide hoenderstukke in die sous teen 180°C vir 30 minute of tot gaar.



Die spesienaam, dracunculus, kom van die Latyns vir draak, moontlik na aanleiding van dragon se inehgestrengelde wortels.

Grasuië *Allium schoenoprasum*

Dié meerjarige polvormige kruiebossie is familie van uie en knoffel – en net so nuttig in die kombuis.

Kweekwenke

- Plant in volson of halfskadu in ryk grond.
- Plant in die tuin, of in potte mits die grond met genoeg kompos en beenmeel verryk word. In koue streke vrek die plante in die winter, maar loop weer uit in die lente.
- Grasuië hoort by wortels, pietersielie, appels, spanspek, komkommer, beet, blaarslaai en appelliefies.

Oeswenke en gebruike

- Grasuië het 'n pikante, matige uiegeur. Die algemene reël is hoe groter die grasui, hoe sterker die geur.
- Voeg aan die einde van die kooktyd by stowegeregte en sop, roer dit by eier- en kaaseregte, en dis lekker vars saam met roomkaas. Jy kan dit ook in slaaie en aartappeleregte gebruik, of snipper dit oor roerbraaigeregte net voordat jy dit voorsit.



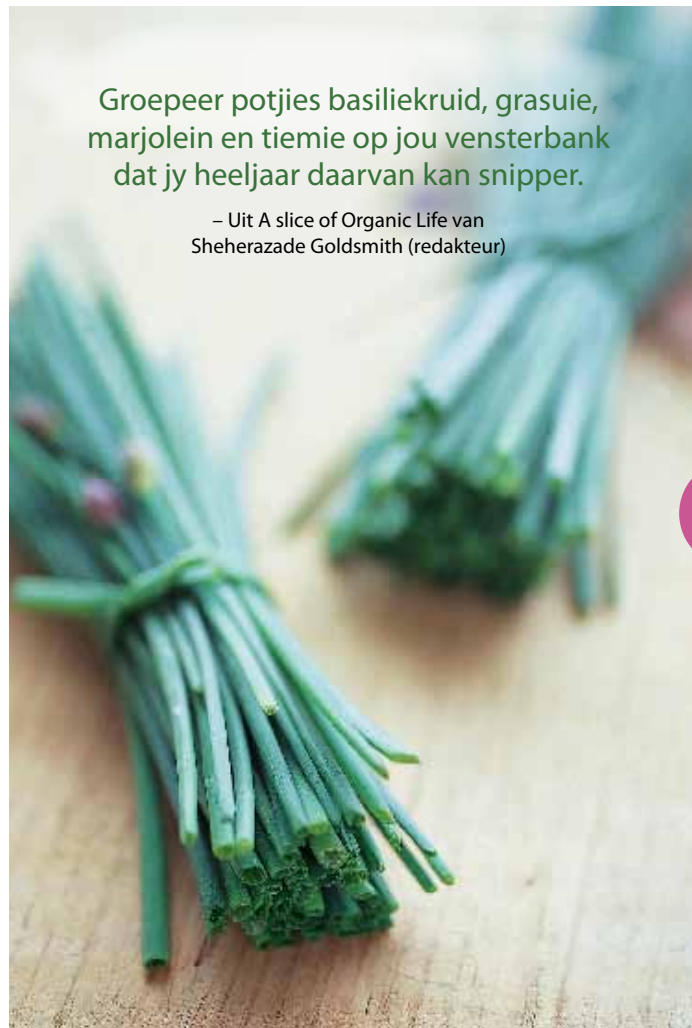
Pikante uiegeur

Vinaigrette met grasuië en lemmetjie

Klits die sap en skil van 'n lemmetjie, 30 ml fyngesnipperde grasuië, 1 gekapte knoffelhuisie, 15 ml heuning en 5 ml Dijonmosterd saam. Voeg 100 ml olyfolie stadig in 'n dun straal by en klop tot die sous glad en dik is. Geur met sout en peper. Die sous is veral lekker saam met avokado-en-pomeloslaai met amandels en skaafsels parmesaankaas.

Groepier potjies basiliekruid, grasuië, marjolein en tiemie op jou vensterbank dat jy heeljaar daarvan kan snipper.

– Uit A slice of Organic Life van Sheherazade Goldsmith (redakteur)



Kerwel *Anthriscus cerefolium*

Kerwel, 'n lid van die wortelfamilie, het 'n delikate geur wat onontbeerlik is in Franse fines herbes, 'n tradisionele fyngekapte kruiemengsel wat byna altyd kerwel, grasuie, pietersielie en dragon insluit.

Kweekwenke

- Strooi die saad in die lente oor goed bemeste grond in die volson (in baie warm streke eerder in halfskadu, anders sal dit maklik verlep en gou saad skiet) en druk dit liggies vas. Dun die saailinge op 'n koel dag uit sodat daar minstens 20 cm tussen elkeen is. Volwasse plante word 30-45 cm hoog en hou nie daarvan om verplant te word nie.
- Plant in grond wat goed dreineer en met baie kompos verryk is.
- Kerwel en radyse is beste maats in die kruie tuin.

Oeswenke en gebruike

- Kerwelblare kan afgesny word sowat 6-8 weke nadat dit gesaai is. Sorg dat jy die blare gebruik voordat die plant begin blom (wanneer dit sowat 10 cm hoog is). • Kerwel is 'n uitstekende plaasvervanger vir pietersielie in enige resep. Dit smaak vorentoe in sop, slaaie, kruiebotter en vis-, hoender- en eiergeregte.



Lekkerste broodjies

Knoffelkruiebotter

Klop 250 g botter tot lig en donsig. Voeg 12 fyngekapte vet knoffelhuiesies, 30 ml elk fyngekapte kerwel, grasuie en pietersielie by en geur met sout, peper en varsgerasperde suurlemoenskil na smaak. Gebruik dit soos gewone botter of braai uie daarin. Ook heerlik by geroosterde vis, vleis en hoender (maak die borsvel los en druk die knoffelbotter in voordat jy dit rooster).



Gekneusde kerwelblare wat op vensterbanke en kombuisoppervlakke gevryf word, hou vlieë weg.

– Margaret Roberts, Alles oor kruie

Koljander *Coriandrum sativum*

Die kenmerkende smaak en geur van vars koljander laat smulpape – veral dié wat van kerrie en Oosterse geregte hou – gereeld 'n loflied sing.

Kweekwenke

- Koljander is 'n jaarplant en word sowat 45-60 cm hoog. Plant in volson of halfskadu in ligte sanderige grond wat goed dreineer en met baie organiese materiaal verryk is. Die plant het baie water nodig.
- Saai die saad in die lente of herfs, anders sal dit te vinnig saad skiet. Dit behoort binne 2-3 weke te ontkiem.

Koljanderblomme lok voordelige insekte soos liewenheersbesies en gaasvlieë.

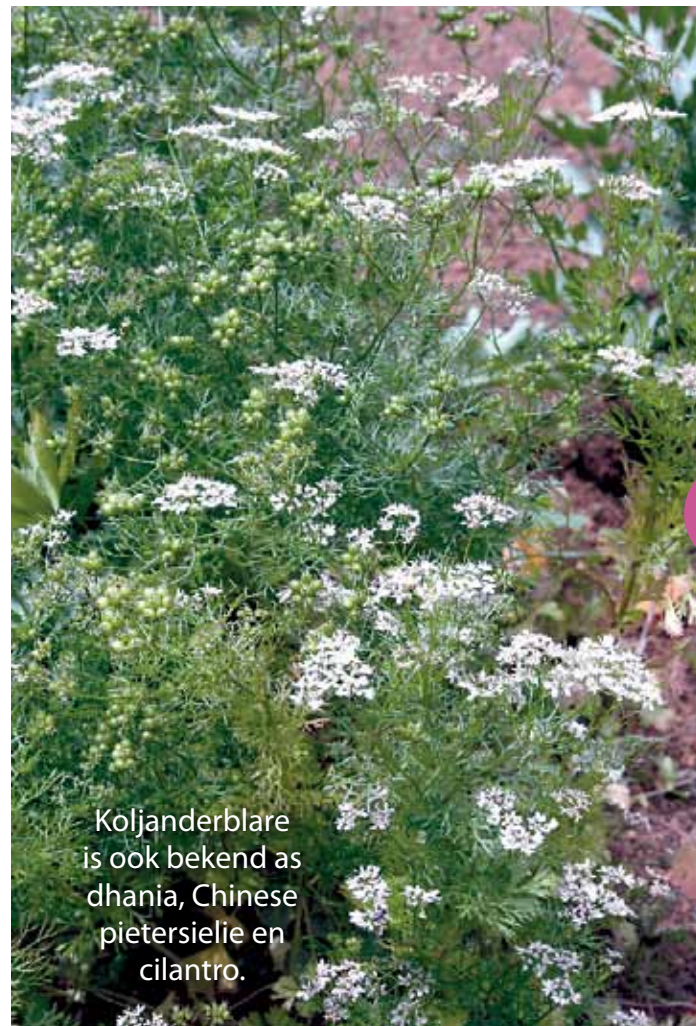
Oeswenke en gebruike

- Koljander is gewild in Thaise, Indiese, Mexikaanse, Spaanse, Portugese, Marokkaanse en ander Noord-Afrikaanse resepte. Die sade wat later aan die plant vorm is 'n spesery en kan gedroog fyngemaak word om in braaivleisgeurmengsels, stowegeregte en piekels te gebruik.
- Die geur van die blare gaan verlore as dit te lank kook – voeg dit by kort voor jy die gereg van die plaat verwyder.



Keker-ertjie-en-fetaslaai

Kap 2 rooi uie, 2 brandrissies en 4 vet knoffelhuisies fyn en braai in 80 ml olyfolie. Voeg 2 x 410 g-blikke keker-ertjies, gedreineer, by. Laat afkoel. Meng met 3 wiele gekrummelde fetakaas, 2 bossies gekapte sprietuie en 250 ml elk gekapte vars koljanderblare en Italiaanse pietersielie. Sprinkel met olyfolie en suurlemoensap, sout en peper.



Koljanderblare is ook bekend as dhania, Chinese pietersielie en cilantro.

Kruisement *Mentha spicata*

Van al die kruiesoorte groei kruisement sekerlik die maklikste. Groenment is die algemene tuinment wat ons ken, maar probeer gerus ook ander variëteite soos peperment, sjokoladement, appel- of selfs pynappelment.

Kweekwenke

- Ment sukkel om van saad te kweek – koop eerder 'n plantjie. Hy verdeel maklik vir nuwe plantjies.
- Die meeste mentsoorte is indringend. Plant dit in 'n pot óf sommer pot en al in die bedding of in swaar kleigrond naby 'n kraan.
- Plant in halfskadu (kan ook in volson floreer) in effens klam grond. Maak seker die grond droog nooit heeltemal uit nie.
- Die plante is meerjarig en sal in die winter doodgaan, maar in die lente gou weer uitloop.

Oeswenke en gebruike

- Pluk blare en takkies soos jy dit nodig kry. Die blare en blomme kan regdeur die seisoen geoes word.
- Snoei ment in die winter terug – dit loop in die lente weer uit.
- Benewens die tradisionele gebruik in mentsous vir skaapboud, of saam met ertjies, gee 'n hand vol gekapte ment ekstra geur aan die meeste geregte en slaaie.
- Kruisement is onmisbaar in 'n verleidelike mojito.



Ment-en-swartpeperstroop

Smelt 125 ml bruinsuiker in 300 ml water oor matige hitte. Bring tot kookpunt en voeg die sap en skil van 1 suurlemoen en 15 ml gemaalde swartpeper by. Verwyder van die hitte, roer 50 ml lemoenlikeur by en laat afkoel. Roer 'n groot hand vol mentblare by en skink oor tropiese vrugteslaai met roomys.



Kruisement is soos 'n koel bries op die tong in die warm somermaande.

– Sonja Jordt

Maksuring *Rumex acetosa*

Die maksuring het groter blare as die gewone wilde- of klawersuring en is 'n nuttige kombuiskrui. Danksy sy hoë suurvlakke het dit ook medisinale gebruike.

Kweekwenke

- Suringplante hou van ryk, klam grond en verkies volson, maar gee nie om vir middagskadu nie. Saai die saad vroeg in die lente – die plante het 'n relatief lang groeiseisoen. Dun die saailinge later uit tot sowat 45-60 cm uitmekaar.
- Suring sal ewe goed aard in potte, mits dit genoeg son kry. Sny die blomstingels af om die plante meerjarig te hou.

Oeswenke en gebruike

- Pluk die blare wanneer dit nog jonk is. Ouer blare is dikwels hard en onsmaklik.
- Vars, jong suringblare smaak heerlik in slaai en doen wondere vir roereier en omelette, of wanneer jy spinasie of kool gaarmaak. Die inheemse soort word ook in waterblommetjebredie, 'n tradisioneel Kaaps-Maleise gereg, gebruik.
- Suring werk uitstekend saam met kruie soos tiemie, marjolein en grasuie.



Suring-omelet

Klits 6 eiers en roer 'n hand vol afgespoelde suringblare by. Geur met sout en peper. Verhit 30 ml botter in 'n braaipan, giet die eiermengsel daarby en roer oor matige hitte tot die eiers net-net begin stol. Sit die deksel op en stoom tot gaar. Sprinkel met parmesaankaas en sit voor met 'n lepel vol crème fraîche.



Gebruik 'n vlekvrystaalmes om suring mee te kap, omdat die suur in die blare met iets soos yster sal reageer, alles swart maak en 'n metaalsmaak daaraan gee.

Pietersielie *Petroselinum crispum*

Pietersielie is ideaal om in potte of in die voorgrond van randakkers te plant.

Kweekwenke

- Dié geharde tweejarige plante hou van ryk, klam grond en baie sonlig.
- Week die saad oornag in warm water en saai dit in die lente of herfs in saadbakke.
- Plant die saailinge in redelik diep potte omdat hulle penwortels taamlik diep groei.
- Hou die grond altyd klam. Plant pietersielie naby tamaties en rose.

Oeswenke en gebruike

- Die blomtydperk kan uitgestel word deur die blare dikwels te pluk en enige blomstingels uit te breek. Italiaanse pietersielie kan vier jaar groei voordat dit saad skiet, veral as die hart van die plant uitgeknipt word.
- Pietersielie smaak vars en is uiters voedsaam en veelsydig. Om die meeste smaak uit die blare te kry moet dit rou by kos gevoeg word net voordat jy die kos bedien. Gebruik in omelette, kruiebotter en doopsouse. Dis een van die kruie wat deel vorm van die tradisionele bouquet garni.



Ricotta-kruieballietjies

Meng 500 g ricottakaas, 50 ml gekapte Italiaanse pietersielie, 30 ml vars origanum, sout en peper na smaak met 15 ml olyfolie. Vorm die mengsel dan in happiegroot balletjies. Garmeer die bolletjies verder deur dit in een van die volgende te rol: gekapte kruie; geroosterde, gekapte amandels; sesamasaad; papawersaad; dukkah; of gemaalde pienk peperkorrels.

Te veel pietersielie in die tuin? Kap dit fyn en vries in ysblokkies – gereed om annerdag by 'n sop of bredie te voeg.



Roket *Eruca sativa/vesicaria*

Roket groei vinnig en maklik, en as jy dié geharde eenjarige kalante eers in die tuin het, sal dit weer en weer opkom, amper soos onkruid. Roket se warm geur word as peperig, neutagtig, speseryagtig of kruidagtig beskryf – oral in aanvraag.

Kweekwenke

- Roket verkies volson of halfskadu en grond wat goed dreineer. Spit die grond om, werk kompos in, hark dit gelyk en lei dit behoorlik nat die dag voor jy saai. Saai die saad omtrent 1-1,5 cm diep, in rye 30 cm uitmekaar.
- Gee genoeg water, verkieslik aan die einde van die dag, anders sal die plante te gou saad skiet. Die grond moet altyd net-net klam wees.
- Wanneer die roket ná 'n maand omtrent 15 cm hoog is, kan jy dit uitdun en die ekstra plante as babablaarslaai gebruik.

Oeswenke en gebruike

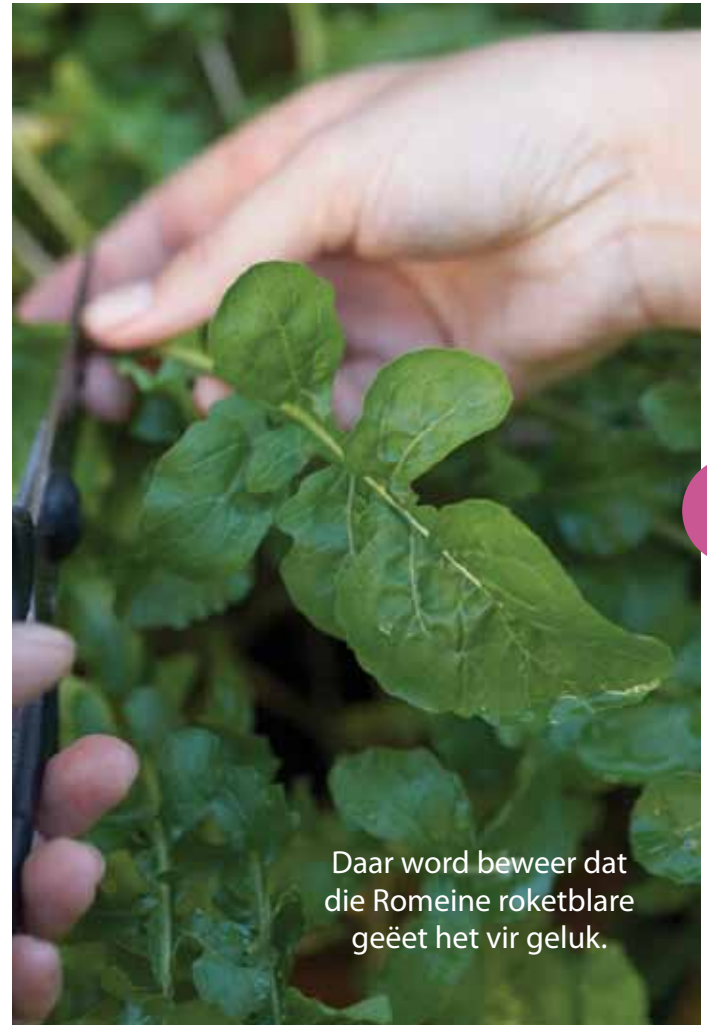
- Hoe gereelder jy die blom- en saadknoppies uitbreek, hoe langer kan jy oes.
- Pluk altyd net 'n paar blare van elke plant en onthou, hoe ouer die blare, hoe sterker die geur.
- Meng met gewone slaablare vir 'n interessante ondertoon of gebruik net so met 'n bietjie olyfolie, balsemiekasyn en parmeasaanskaafsels.



'n Hele ete

Pasta met kersietamaties, knoffel, feta en roket

Verhit 150 ml olyfolie en braai 15 gehalveerde knoffelhuisies oor matige hitte tot goudbruin en sag. Voeg 500 g kersietamaties by en roer tot die skilletjies begin bars. Geur met sout en peper. Voeg 'n hand vol roketblare en 200 g gekrummelde fetakaas by en roer deur gaar pasta.



Daar word beweer dat die Romeine roketblare geëet het vir geluk.

Vinkel *Foeniculum vulgare*

Vinkel kan tot 3 m hoog word. Dié meerjarige plant het 'n dik wortelstok waaruit heldergroen stingels regop groei. Die jong blaattakkies is heldergroen en veeragtig, maar word later dofgroen. Die breë bolbasis is ook eetbaar as groente.

Kweekwenke

- Saai in die somer of kort nadat herfs aangebreek het. Vinkel se heldergeel blomme dra sporadies bruin geriffelde sade en saai homself.
- Vinkel sal in die meeste grondsoorte oorleef, maar hoe ryker die grond, hoe sagter die blare. Gee genoeg water.
- Dit meng nie goed met ander kruie nie, behalwe grasuie en pietersielie.

Oeswenke en gebruike

- Die plant behoort binne 14 tot 20 weke volgroeï te wees. Vinkel het 'n sterk, kenmerkende soet anysgeur.
- Vinkel is 'n goeie geurmiddel vir seekos en groente.



Viskoekies met houiding

Salm-en-vinkelkoekies

Klits 4 eiers, 300ml melk, 30 ml meel, 5 ml mosterd en sout en peper na smaak saam. Dreineer en vlok 1 groot blik salm en meng dit saam met 1 fyngekapte ui, 50 ml gekapte vinkeltakkies en 300 ml gerasperde kaas by die eiermengsel. Skep in die holtes van 'n gesmeerde muffinpan, sprinkel met nog 'n bietjie kaas en garneer met 'n takkie vinkel elk. Bak vir 30 minute teen 180°C en sit voor by kamertemperatuur.



Moenie vinkel langs dille of koljander plant nie, al sê die spreekwoord die een is soos die ander. Dié kruie hou nie van mekaar nie.

Maak jou eie etikette!

Fotostateer, lamineer en knip uit.

Of laai die foto's en etikette af by www.tuis.co.za.

