

Anijszaad Gemalen en Heel

Anijszaad komt van de anijs plant. Wij kennen het van vroeger in de anijs melk maar het wordt ook veel in likeuren gebruikt zoals het Griekse Ouzo. Tegenwoordig wordt anijszaad ook veel gebruikt in diverse gebaksoorten en in stoofgerechten. Ook kan er een frisse thee van worden gemaakt.

Allergenen: geen

Inhoud : 30 gram

Ingrediënten: Anijszaad

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	425 kcal (1780 kJ)
Vetten	15.0 gram
waarvan verzadigde vetzuren	0.0 gram
Koolhydraten	55.0 gram
waarvan suikers	0.0 gram
Eiwitten	10.0 gram
Zout	0.0 gram

Bami/Nasi kruiden

Een heerlijke kruidenmix om uw vlees mee te kruiden en ook op het laatst een schepje door uw bami of nasi te doen voor een mooie smaak.

Allergenen: Mosterd, Koriander, Soja

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: koenjit, anijs, gember, knoflook, kerrie, komijnzaad, korianderzaad, paprika, peperkorrel zwart en Laos

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	202 kcal (848 kJ)
Vetten	2.1 gram
waarvan verzadigde vetzuren	0.3 gram
Koolhydraten	28.1 gram
waarvan suikers	1.1 gram
Eiwitten	17.5 gram
Zout	0.1 gram

Bami/Nasi groenten gedroogd

Gedroogde groenten die uitstekend passen door Nasi of Bami maar ook lekker als mix te gebruiken door de hutspot!

Allergenen: selderij

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: bonen, aardappelstukjes, wortelen uien, prei en witte kool, selderij specerijen.

Voedingswaarde per 100 g

Energie	1435,2 KJ / 341,3 Kcal
Vet	3,6 g
waarvan verzadigd	0,5 g
Koolhydraten	56,2 g
waarvan suikers	28,4 g
Eiwitten	10,2 g
Zout	0,0 g

Bami/nasi melange

Gedroogde groenten en kruidenmix die uitstekend passen door Nasi of Bami maar ook lekker als mix te gebruiken door de stampot of voor een omelet!

De mix eerst wellen in heet water en vervolgens mee fruiten met de het vlees of toevoegen aan de stampot.

Allergenen: koriander, selderij

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: ui, kool, paprika, prei, zout, koriander, kurkuma, peper, gember, selderijzaad, chilies, foelie, komijn, karwijzaad, fenegriek.

Voedingswaarde per 100 g

Energie	1262 KJ / 300,5 Kcal
Vet	4,6 g
waarvan verzadigd	0,5 g
Koolhydraten	48 g
waarvan suikers	23,8 g
Eiwitten	7,5 g
Zout	11,8 g
Natrium	5175,6 mg

Basilicum

Basilicum heeft een geurige, pittige smaak en wordt vooral veel in de Italiaanse keuken en bij tomaatgerechten gebruikt. Bijvoorbeeld: pesto, groentegerechten, pizza, blank vlees, vis, salades, soepen en sauzen.

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten: basilicum

Allergenen: geen

Voedingswaarden per 100 gram

energie	23 kcal
vet totaal	0,6 gram
vet verzadigd	0 gram
koolhydraten totaal	2,7 gram
waarvan suikers	0,3 gram
eiwit totaal	3,2 gram
zout	0,1 gram

BBQ kruiden zonder zout

Kant en klare kruidenmix geschikt voor BBQ, gourmet, grillen en gewoon bakken. Kan bij vleesgerechten en ook lekker bij gepofte of gebakken aardappels

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: Paprika, peper, Koriander, nootmuskaat, mosterdmeel geel, foelie, Kurkuma, chillies, selderie, ui, raapolie

Allergenen: selderij, mosterd, koriander

Voedingswaarden per 100 gr

energie	1869 kJ/445kcal
vet totaal	15,58 gram
vet verzadigd	1,53 gram
koolhydraten totaal	48,65 gram
waarvan suikers	7,77 gram
eiwit totaal	15,54 gram
zout	0,19 gram

Bieslook

Bieslook behoort net zoals uien tot als de lookfamilie maar heeft een wat fijnere smaak. Bieslook is goed te verwerken in salades, sauzen en kruidenboters.

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten : bieslook

Allergenen: geen

Voedingswaarden per 100 gram product

energie	1094KJ/261 kcal
vet totaal	4,2 gram
vet verzadigd	0,6 gram
koolhydraten totaal	10,6 gram
waarvan suikers	10,5 gram
eiwit totaal	25 gram
zout	0 gram

Boemboe saté

Heerlijke vleeskruiden zowel om mee te marinieren als in een balletje gehakt of zo te gebruiken.

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: ui, laos, djinten, ketoembar, knoflook, djahé, chillies

Allergenen: koriander

Gemiddelde Voedingswaarden per 100 gram

energie	245 kcal
vet totaal	4,8 gram
vet verzadigd	1,12 gram
koolhydraten totaal	44,20 gram
waarvan suikers	1,5 gram
eiwit totaal	3,3 gram
zout	0,0 gram

Bonenkruid

Bonenkruid kan men goed gebruiken bij allerlei soorten bonen. Met name geschikt voor verse tuinbonen en sperziebonen. Ook lekker bij een salade

Allergenen: geen

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten: bonenkruid

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1869 kJ/445
vet totaal	15,58 gram
vet verzadigd	1,53 gram
koolhydraten totaal	48,65 gram
waarvan suikers	7,77 gram
eiwit totaal	15,54 gram
zout	0,19 gram

Braad en grill kruiden

Kant en klare kruidenmix geschikt voor bakken, braden, grillen en barbecueën.

Allergenen: Selderij, koriander, mosterd

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: paprika, peper, **mosterdzaad**, uien, koriander, kummel, kerrie, selderij

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1473 kJ/355kcal
vet totaal	15,79 gram
vet verzadigd	4,38 gram
koolhydraten totaal	26,68 gram
waarvan suikers	5,14 gram
eiwit totaal	10,99 gram
zout	0,09 gram

Bruchetta mix

Deze mix is te gebruiken als dipper u dient dan de mix in water laten wellen, 1 lepel mix en 2á 3 lepels water en 1 lepel olie. Ook lekker als kruidenboter (10 gram mix op 100 gram roomboter) maar ook lekker bij pasta sauzen in de gehaktballetjes of lekker op een salade.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: tomaat, knoflook, paprika, zout, oregano, basilicum

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1272 kJ/303 kcal
vet totaal	1,3 gram
vet verzadigd	0,4 gram
koolhydraten totaal	54,5 gram
waarvan suikers	33,8 gram
eiwit totaal	10,4 gram
zout	9,32 gram

Cajun zonder zout

Deze Noord Amerikaanse kruidenmix met de geur van New Orleans kunt op tal van gerechten gebruiken zoals bij vis, vlees en kippgerechten, gevogelte en bij groenten. Maar u kunt deze cajunkruiden ook door stampotten mengen.

Allergenen: gluten, tarwe, koriander,

Ingrediënten: peper, paprika, tijm, oregano, chilipepers, basilicum, koriander, suiker, zetmeel (tarwe), gedroogde groente (knoflook), gistextract, paprika, zwarte peper, kurkuma,

Inhoud : 30 gram

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	882 kJ/210 kcal
vet totaal	2,5 gram
vet verzadigd	0,4 gram
koolhydraten totaal	39,5 gram
waarvan suikers	15,4 gram
eiwit totaal	5 gram
zout	0,0 gram

Cardemom peulen en gemalen

Deze dure specerij wordt vooral gebruik in gebak, waaronder spekkoeke en koffie en thee. Ook kan men de peulen in melk meeverwarmen zodat ook hierin de smaak te proeven is. Het heeft een munt, dropachtige smaak

Allergenen: geen

Inhoud 10 gram

Ingrediënten: cardemom

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1494 kJ/357 kcal
vet totaal	6,7 gram
vet verzadigd	0,4 gram
koolhydraten totaal	57,2 gram
waarvan suikers	54,3 gram
eiwit totaal	10,8 gram
zout	0 gram

Cayennepeper/ chilipoeder

Pikante mix van chilipepers met paprikapoeder. Vernoemd naar de plaats Cayenne in Frans Guyana.

Inhoud: 30 gram

Allergenen: geen

Ingrediënten: chilipepers, paprika poeder

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1819 kJ/433 kcal
vet totaal	17,27 gram
vet verzadigd	3,26 gram
koolhydraten totaal	44 gram
waarvan suikers	0 gram
eiwit totaal	12 gram
zout	0,075 gram

Chakalaka Kruidenmix

Deze bijzondere kruidenmix geeft al je gerechten Zuid Afrikaanse smaak. Het is een mengeling van zacht-zoete pepers, paprika, tomatenvlokken, komijn en wat knoflook. Ideaal als kruiding voor chimichurri. Deze kruiden zijn ook lekker op vleesgerechten, vis en schelpdieren, salades, risotto, kruidenboter maar ook door de stampot.

Allergenen: Koriander

Inhoud : 30 gram

Ingrediënten: paprikapoeder, zwarte peper, chilipeper, koriander, kurkuma, gember, witte peper, komijn, fenegriek, chilipeper, kardemom, ui, rode paprika, groene paprika, knoflook, prei

Voedingswaarden per 100 gram

Energie 1012kJ/241 kcal.

Eiwit	7.5 gram
Vet	4.2 gram
Koolhydraten	37.0 gram
Vezels	13.7 gram
Verzadigde vetten	0.7 gram
Zout	33.9 gram
Suiker	17.8 gram

Chili Pepers Gebroken

Chilipepers zijn familie van de paprika. De paprika is het mildst qua pittigheid het mildst op de schaal van scoville. Deze chili vlokken worden gemaakt van Spaanse en rawitpepers en zijn al aardig pittig. Te gebruiken in pastagerechten, salades en andere wereldgerechten.

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: chillies

Gemiddelde Voedingswaarden per 100 gram

energie	1969 kJ/469 kcal
vet totaal	14,4 gram
vet verzadigd	3,26 gram
koolhydraten totaal	56,6 gram
waarvan suikers	10,34 gram
eiwit totaal	15,9 gram
zout	0,025 gram

Chinees Vijfkruidenpoeder

Vijfkruidenpoeder of spicepoeder is een samenstelling van kaneel, peper, kruidnagel, steranijs en venkelzaad. Het zijn de 5 basismaken: zoet, zout, hartig, zuur en bitter. Deze kruiden lenen zich uitstekend in oosterse gerechten maar ook als men een cake maakt is het een uitstekende smaakmaker.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: kaneel, zwarte peper, kruidnagel, steranijs en venkelzaad

Gemiddelde Voedingswaarden per 100 gram

energie	1869 kJ/445 kcal
vet totaal	11,94 gram
vet verzadigd	1,12 gram
koolhydraten totaal	59,23 gram
waarvan suikers	0,67 gram
eiwit totaal	11,96 gram
zout	0,13 gram

Daon Salamblad

u kunt de verse, gedroogde en diepvries Salam bladeren in vleesgerechten meestoven als smaakmaker. Verse en gedroogde salamblaadjes wast u voor gebruik. Meestal gebruikt men een of twee blaadjes per gerecht. Voor consumptie dient u het blad te verwijderen. Ze passen prima in de soep, groentegerechten en bereidingen met vlees en vis. Het Salam blad wordt toegepast in veel gerechten van de Aziatische keuken. Het kruid wordt veel gebruikt in combinatie met citroengras. Ook wordt het gebruikt voor het op smaak brengen van seroendeng.

Allergenen: geen

Ingrediënten: Salam blad

Dille

Dille lijkt op venkel en kervel en wordt hier veelal gebruikt bij visgerechten. Het combineert ook goed bij komkommer of in yoghurtzauzen zoals tzatziki. Men kan het ook heel goed toevoegen aan vleesgerechten (lam) en andere zauzen.

Allergenen: geen

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: dille

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	259 kJ/62 kcal
vet totaal	1 gram
vet verzadigd	0 gram
koolhydraten totaal	8 gram
waarvan suikers	0 gram
eiwit totaal	4 gram
zout	0,008 gram

Dipper Mediterraan

Deze dipper is lekker als grillmarinade maar ook mengen met wat olijfolie, mayonaise of yoghurt en dan met stokbrood of ciabatta. Ook lekker als op een salade.

Allergenen: selderij

Ingrediënten: paprika, witte peper, tijm, zout, rozemarijn en selderij

Inhoud: 30 gram

Voedingswaarden per 100 gram

energie	313 kcal
vet totaal	10,4 gram
vet verzadigd	4,5 gram
koolhydraten totaal	49 gram
waarvan suikers	18,6 gram
eiwit totaal	8,1 gram
zout	18,2 gram

Dipper Parmezaan

Deze dipper kunt u gebruiken als dipsaus (1 theelepel dipper op 4 eetlepels mayonaise/ yoghurt), lekker in combinatie met pasta en vis gerechten samen met een stukje ciabatta. Ook te gebruiken om een gehaktbal mee te kruiden of door de aardappel puree. Ingrediënten Parmezaanse kaas, fijn zeezout, pepers, raapolie, peterselie, rozemarijn, oregano en gedroogde groenten (ui, wortelen, knoflook).

Allergenen: gluten, tarwe, melk, lactose, soja, wortel

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: ui, wortelen, knoflook, zout, **kaas**poeder (kaas (MELK, zout, zuursel, stremsel), plantaardig vet (palmvet), maltodextrine, weipoeder (**melk**), smeltzout: E339, zout, aroma), paneermeel (**tarwebloem**, gist, zout, specerijen(paprika, kurkuma)), dextrose, peterselie, rozemarijn, oregano, peper, lavas), plantaardige olie (raap), aroma (bevat **soja**), kurkuma

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1399 kJ/333 kcal
vet totaal	10,4 gram
vet verzadigd	4,5 gram
koolhydraten totaal	49 gram
waarvan suikers	28,6 gram
eiwit totaal	8,1 gram

zout 23,31 gram

Dipper Toscaans

Deze dipper kunt u gebruiken als dipsaus bij een ciabatta of stokbrood, 1 theelepel mix op 4 eetlepels mayonaise en of yoghurt en wat olijfolie. Ook lekker bij diverse pasta gerechten zoals lasagne, als dressing droog of met wat olijfolie over de salade of vermengt met ei voor een lekkere omelet. Ingrediënten: paprika, ui stukjes, peterselie, rozemarijn en zout

Allergenen: tarwe, gluten, wortel

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: gedroogde groenten (ui, paprika, wortelen), kruiden en specerijen (peterselie, paprika, rozemarijn, chilipepers), zout, dextrose, plantaardige olie (raap), paprika extract

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1235 kJ/294 kcal
vet totaal	3,2 gram
vet verzadigd	0,5 gram
koolhydraten totaal	49,5 gram
waarvan suikers	33,9 gram
eiwit totaal	8,9 gram
zout	18,57 gram

Dipper Wasabi

Wasabi dipper is samengesteld uit o.a. Japanse mierikswortel, pepers en zeezout en is zeer geschikt om te mengen tot een pittige saus met mayonaise, crème fraîche, yoghurt of kwark. Wasabi dipper is ook lekker bij chips, vis en grillgerechten.

Ingrediënten: zeezout, Japanse mierikswortel, pepers, peterselie, gedroogde groenten (ui, paprika, wortelen), kruiden en specerijen (peterselie, paprika, rozemarijn, chilipepers), zout, dextrose, plantaardige olie (raap), paprika extract

Allergenen: Tarwe, gluten

Inhoud 30 gram

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1399 kJ/333 kcal
vet totaal	10,4 gram
vet verzadigd	4,5 gram
koolhydraten totaal	49 gram
waarvan suikers	28,6 gram
eiwit totaal	8,1 gram
zout	23,31 gram

Djahé /Gemberpoeder

Djahé ook wel gember genoemd. Lekker in vele oosterse gerechten maar ook in desserts kunt u gember heel goed.

Wij gebruiken het als basis voor nasi/ bami gerechten en bij marinades.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: Gember

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1802 kJ/429 kcal
vet totaal	14,97 gram
vet verzadigd	1,95 gram
koolhydraten totaal	49,61 gram
waarvan suikers	6,35 gram
eiwit totaal	11,45 gram
zout	0,245 gram

Djeroek Poeroet Blad

Daon Djeroek Poeroet (djeruk purut) is een blad van de Indonesische citroenboom. Daon staat voor blad. De vrucht van deze boom heet dan ook Djeroek Poeroet of Kaffir Limoen. Smaak en/of reuk : Heeft heeft fruitachtige citroen smaak. Keuken : Wordt gebruikt in de Oosterse keukens.

Speciaal : Verse blaadjes kunt u het best bewaren in de diepvries.

Gebruik : Meestal worden ze meegekookt, soms ook wel gefruït.

Daon Djeroek Poeroet wordt als een frisse smaakmaker gebruikt voor bijvoorbeeld soepen, sausen en satéh saus.

Allergenen: geen

Ingredienten: djeroek blad

Djinten/Komijn heel en gemalen

Komijn ook wel bekend is als djinten. Komijnzaad en karwijzaad lijken veel op elkaar maar toch is de komijn wat harder van zijn smaak. Beiden hebben een zoete en anijsachtige smaak maar karwijzaad is een stuk scherper en krachtiger maar minder bitter dan komijnzaad. Komijn zaad dient men eerst te roosteren , dan geeft deze een betere smaak af. Komijn wordt in diverse oosterse marinades / gerechten gebruikt. Maar ook in andere keukens , zoals de Spaanse, Turkse en diverse Noord Afrikaanse keukens , wordt het op diverse manieren gebruikt zoals in shoarma maar ook albondigá's (Spaanse gehaktballen). Wij kennen de komijn met name uit de kaas.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: Komijn

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1974 kJ/470 kcal
vet totaal	22 gram
vet verzadigd	1,5 gram
koolhydraten totaal	44 gram
waarvan suikers	2 gram
eiwit totaal	18 gram
zout	0,4 gram

Dragon

Dragon (Artemisia dracunculus) is een plant uit de composietenfamilie, komt oorspronkelijk uit Centraal Azië en werd in de middeleeuwen door de Moren naar Spanje meegebracht. Daar vandaan is het in grote delen van Europa bekend geworden met name in Frankrijk. Bijnamen voor dragon zijn keizersla, drakenkruid en slangenkruid.

Dragon behoort samen met kervel, peterselie en bieslook tot een klassiek Mediterraan kruidenpalet "fines herbes" genaamd en is vooral in de Franse keuken erg populair. De dragon die hier wordt verkocht komt uit Frankrijk en is van veel betere kwaliteit dan de dragon uit Rusland. Het gaat hier om het beste deel van de plant namelijk het dragonblad zelf.

Dragon wordt toegepast in soepen, sauzen, eiergerechten en azijnen. De bearnaisesaus is een bekend voorbeeld hiervan. Ook in vlees- en visgerechten doet dragon het goed.

Dragon heeft iets weg van de combinatie van peper en anijs en smaakt aangenaam verrassend namelijk zoet, zuur en bitter tegelijk !

Dragon is een zeer goede smaakmaker voor mensen met een zoutloos dieet.

Allergenen: geen

Inhoud 15 gram

Ingrediënten: dragon

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1389 kJ/ 332 kcal
vet totaal	7,2 gram
vet verzadigd	1,3 gram
koolhydraten totaal	42,8 gram
waarvan suikers	42,4 gram
eiwit totaal	22,8 gram
zout	0,2 gram

Fenegriek gemalen en heel

Fenegriek wordt veelal gebruikt in de Noord Afrikaanse en de Arabische keuken. Zowel in gebak als in vis en vlees gerechten. Bij ons wordt het veelal in (geite)kaas gebruikt

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: Fenegriek

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1814 kJ/432 kcal
vet totaal	6,4 gram
vet verzadigd	1,5 gram
koolhydraten totaal	58,4 gram
waarvan suikers	0 gram
eiwit totaal	23 gram
zout	0,17 gram

Foelie

Foelie is de zaadrok van de nootmuskaat . Foelie is iets zachter en verfijnder van smaak dan nootmuskaat, maar men kan het wel in dezelfde gerechten gebruiken. Voeg foelie toe aan zoete desserts zoals pudding en rijstpap maar ook aan hartige gerechten zoals vis, stoofvlees, soepen, sauzen en bechamelsaus.

De beste vleesgerechten bevatten foelie in plaats van nootmuskaat.

Allergenen: geen

Inhoud: 10 gram

Ingrediënten: foelie

Gemiddelde Voedingswaarde per 100 gram

energie	2356 kJ/561 kcal
vet totaal	32,4 gram
koolhydraten totaal	50,5 gram
vet verzadigd	9,5 gram
waarvan suikers	0 gram
eiwit totaal	6,7 gram
zout	0,2 gram

Garam Masala

Garam masala is een kruidenmengsel uit India .

Meestal wordt dit kruidenmengsel pas op het laatst aan een gerecht toegevoegd, maar er zijn ook gerechten dat men het al tijdens het koken toevoegd.

Allergenen: koriander

Inhoud : 30 gram

Ingrediënten: komijnzaad, koriander, kruidnagels, kaneel, peper, gember, anijszaad, kardemom, karwijzaad, gedroogde groente (knoflook),

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1802 kJ/429 kcal
vet totaal	14,97 gram
vet verzadigd	1,95 gram
koolhydraten totaal	49,61 gram
waarvan suikers	6,35 gram
eiwit totaal	11,45 gram
zout	0,245 gram

Gehaktkruiden zonder zout

Mix van kruiden om uw gehaktbal lekker mee te kruiden.

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: peper, koriander, nootmuskaat, gember, piment, karwijzaad, foelie,

Allergenen: koriander

Voedingswaarden per 100g

Energie	1789 KJ / 426 Kcal
Vet	13,7 g
waarvan verzadigd	4,8 g
Koolhydraten	54,4 g
waarvan suikers	6,6 g
Voedingsvezel	23,1 g
Eiwitten	9,8 g

Goela Djawa

Javaanse bruine suiker ook wel palmsuiker. Een ongeraffineerde suiker heerlijk om mee te koken. Wordt zowel on zoete gerechten/drankjes(klepon en tjendol) gebruikt als in hartige stoofgerechtenzoals een roedjak of een babiketjap.

Inhoud: 2 schijven

Ingrediënten: palmsuiker

Allergenen: geen

Voedingswaarden per 100 g

Energie	1596 KJ / 376 Kcal
Vet	0 g
waarvan verzadigd	0 g
Koolhydraten	94 g
waarvan suikers	79 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	0 g
Zout	0,2 g

Goulashkruiden

Met onze Goulashkruiden haal je de geur van de Balkan in huis. Goulash een lekkere stoofpot met ui en paprika. Deze kruidenmix zorgt ervoor dat de juiste herkenbare smaak aan je gerecht.

Serveer de goulash met rijst of aardappelpuree en een salade.

Eet smakelijk!

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: zout, koriander, peper, gember, paprika, foelie, kruidnagel, piment, kardemom, chilies, majoraan.

Allergenen: koriander

Voedingswaarde per	100 g
Energie	240,2 KJ / 57,8 Kcal
Vet	2,1 g
waarvan verzadigd	0,3 g
Koolhydraten	5,2 g
waarvan suikers	0,2 g
Eiwitten	1,9 g
Zout	83,2 g

Gyros Kruiden

Kant en klare kruidenmix voor het op smaak brengen van Gyros. Gyros is een traditioneel Grieks fastfood gerecht bestaande uit gegrild (aan een spies) varkensvlees, in reepjes gesneden en gekruid. Deze kruidenmix is ook lekker met vis.

inhoud 30 gram

Allergenen: tarwe, gluten

Ingrediënten: zout, tijm, peper, oregano, paprika, karwijzaad, komijnzaad, ui, knoflook, natuurlijk citroenaroma, natuurlijk vleesbouillonaroma (bevat tarwe), plantaardige olie (raap), paprika, kurkuma

Voedingswaarden per 100 gram

energie	924 kJ/ 220 kcal
vet totaal	4 gram
vet verzadigd	0,7 gram
koolhydraten totaal	34,7 gram
waarvan suikers	19,7 gram
eiwit totaal	7,9 gram
zout	40,43 gram

Hachee Kruiden

Hachee is een stoofgerecht van rundvlees bereid met ui, wijn of bruin bier en hacheekruiden. Tijdens het stoven valt het vlees uit elkaar wat het woord hachee in het Frans ook betekent. U kunt ook nog jeneverbes, kruidnagel en kaneel toevoegen of inmaakkruiden toevoegen.

Voor een snelle Hachee gebruikt men Varkenspoulet(fricando) of kipfilet

Allergenen: koriander, mosterd,

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: paprika, peper, laurier, nootmuskaat, zout, **koriander, mosterdzaad**

Voedingswaarden per 100 gram

energie	273 kcal
vet totaal	8,02 gram
vet verzadigd	0 gram
koolhydraten totaal	0 gram
waarvan suikers	2,66 gram
eiwit totaal	10 gram
zout	21,7 gram

Indische Kruiden

Kruidenmix om een heerlijke Indische smaak aan uw gerecht te geven. Bak de kruiden in de pan voordat je het vlees toevoegt, zo komen ze het best tot hun recht. Je kunt de Indische kruidenmix ook toepassen over rijst, en in sauzen.

inhoud 30 gram

Allergenen: koriander, selderij

Ingrediënten: paprika, knoflook, zout, koriander, peper, gember, paprika, chilies, selderijzaad, foelie, komijn, kurkuma,

Voedingswaarde per 100 g

Energie	1246,3 KJ / 296,4 Kcal
Vet	3,4 g
Koolhydraten	45,7 g
Eiwitten	11,5 g
Zout	12,2 g

Inmaakkruiden

Inmaakkruiden om groenten (bijvoorbeeld augurken of zilveruitjes) in te maken een weckpot. Maak echt iets bijzonders met deze authentieke Nederlandse inmaakkruiden!

Allergenen: Mosterd, Koriander

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: koriander, zwarte peper, tijm, piment, laurier, lavas, karwijzaad, foelie, kardemom, mosterd, kruidnagels

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1130 kJ/269 kcal
vet totaal	8,5 gram
vet verzadigd	1 gram
koolhydraten totaal	32,4 gram
waarvan suikers	2,5 gram
eiwit totaal	6,6 gram
zout	0,0 gram

Italiaanse kruiden

Deze Italiaanse kruidenmix is heerlijk op pasta gerechten en salades. Maar ook in combinatie met gebakken aardappeltjes of i.p.v. alleen oregano kan men ook Italiaans kruiden toevoegen aan de moussaka.

inhoud: 20 gram

Ingrediënten : Gedroogde groenten paprika, ui, majoraan, basilicum, thijm, bonenkruid, oregano.

Allergenen: geen

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1104 kJ /265 kcal
Vetten	5,5 g
Waarvan verzadigde vetzuren	2,4 g
Koolhydraten	18,6 g
Waarvan suikers	1,4 g
Eiwitten	17,4 g
Zout	0,0 g
Natrium	60,5 mg

Jeneverbessen

De jeneverbes geeft de smaak aan jenever en gin maar eigenlijk wordt ie door ons gebruikt in stoofgerechten met wild of gevogelte of men voegt het toe aan de zuurkool en de hachee. Ook geschikt in marinades

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: jeneverbessen

Voedingswaarde per 100g

Energie	1595 kJ /381 kcal
Vetten	14,3 g
Waarvan verzadigde vetzuren	0,6 g
Koolhydraten	37,9 g
Waarvan suikers	7,5 g
Eiwitten	18,6 g
Zout	0,0 g
Natrium	20,0 mg

Kaneel gemalen en stokjes

Kaneel wordt in onze keuken met name gebruikt in appelmoes en stoofperen. Maar men kan er veel meer mee doen zoals moussaka en vele andere zuid Europese en noord Afrikaanse gerechten. Maar ook in curry's is het een voortreffelijke smaakmaker. Kaneelpijpjes dient men lang mee te laten trekken voor een heerlijke smaak.

Allergenen: geen

Ingrediënten; kaneel

Inhoud stokjes:6 stuks Inhoud gemalen: 30 gram

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1052 kJ /255 kcal
Vetten	3,2 g
Waarvan verzadigde vetzuren	0,7 g
Koolhydraten	25,6 g
Waarvan suikers	2,2 g
Eiwitten	3,9 g
Zout	0,0 g
Natrium	26,0 mg

Karwijzaad/Kummel heel en gemalen

Karwijzaad lijkt veel op de komijn en komen qua plant ook uit de zelfde familie. Karwij is wat milder dan komijn en wordt met name in stoofschotels gebruikt maar ook in hartig gebak en koolschotels. Karwijzaad wordt ook kummel genoemd, met name bij onze oosterburen.

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: Karwijzaad/ kummel

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	1979 KJ/473 kcal
Eiwitten	7,8 g
Koolhydraten	12 g
Waarvan suikers	0 g
Vet	49,9
Waarvan verzadigd	0,6 g
Waarvan onverzadigd	14 g
Trans	0 g
Voedingsvezel	38 g
Natrium	0,02 g

Kebabkruiden

Kruidenmix voor een heerlijk broodje döner kebab. Dit kunt u maken met kip maar ook heel lekker is lamsvlees.

Deze kruidenmix kunt u ook toevoegen aan een lekkere stampot of in de jus.

Inhoud 30 g

Allergenen: geen

Ingrediënten: peper, paprika poeder, komijn, koriander, ui, knoflook, peterselie, zout

Voedingswaarden per 100 gram:

Energie	1297 kJ (310 kcal)
Vetten	9,6 g
Koolhydraten	38,6 g
Eiwitten	10,2 g
Zout	23,0 g

Kemirie noten

Kemirie noot is een wat vettige noot wat veelal wordt gebruikt in Indische stoofgerechten zoals de rendang en ook in de soto soep. Ook hebben wij er een sambal (nr 28)van. Deze noten mag men niet rauw eten en dient men in een schotel mee te verhitten of voor op een salade even te poffen. In deze noot zit een stof waar men een buikloop van kan krijgen als men die rauw eet.

Allergenen: noten

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: kemirie noten

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	2967,9 KJ / 718,8 Kcal
Vet	66 g
waarvan verzadigd	16,5 g
Koolhydraten	12,8 g
waarvan suikers	3,8 g
Eiwitten	13,9 g
Zout	0 g
Natrium	13,4 mg

Kentjour heel en gemalen

Kentjour lijkt op de gemberwortel maar is wat milder van smaak . Het wordt vooral gebruikt in stoofgerechten of inoepen zoals het mee laten trekken met soto soep.

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: kentjour

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1802 kJ/429 kcal
vet totaal	14,97 gram
vet verzadigd	1,95 gram
koolhydraten totaal	49,61 gram
waarvan suikers	6,35 gram
eiwit totaal	11,45 gram

zout 0,045 gram

Kerrie Djawa

Deze Javaanse kerrie is een zoete kerrie die in zowel westerse als Oosterse keuken veelal wordt gebruikt

Inhoud 30 gram

Allergenen: Mosterd, Koriander

Ingrediënten: kurkuma, **mosterdmeel**, **koriander**, komijnzaad, venkelzaad, paprika, gember, fenegriek, peper, foelie, kardemom, chili, zout.

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	406 kcal (1705 kJ)
Vetten	15.9 gram
waarvan verzadigde vetzuren	1.7 gram
Koolhydraten	43.1 gram
waarvan suikers	0.4 gram
Eiwitten	14.4 gram
Zout	4.5 gram

Kerrie Scherp

Deze scherpe kerrie is een scherpe kerrie waar wat meer chilies aan zijn toegevoegd. Deze kan men zowel in de Westerse als in de Oosterse keuken veelal gebruiken

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: Koenjit, korianderzaad, gember, peper zwart, piment, kardemom, chilipoeder, kruidnagel, komijnzaad, karwijzaad, mosterdzaad, fenegriekzaad.

Allergenen: koriander, mosterd

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1585 kJ /380 kcal
Eiwitten	12 g
Koolhydraten	54 g
Waarvan suikers	1,5 g
Vet	13 g
Waarvan verzadigd	2 g
Eiwitten	13.2g
Zout	2.3 g

Kerrie India

Deze Indiase smaakmaker kan men alle kanten mee op . Deze Indiase kerrie is wat zoeter als de kerrie Madras maar wat kruidiger als de kerrie djawa

Inhoud : 30 gram

Ingrediënten: Koenjit, korianderzaad, gember, peper zwart, piment, kardemom, chilipoeder, kruidnagel, komijnzaad, karwijzaad, **mosterdzaad**, fenegriekzaad.

Allergenen: koriander, mosterd

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	406 kcal (1705 kJ)
Vetten	15.9 gram
waarvan verzadigde vetzuren	1.7 gram
Koolhydraten	43.1 gram
waarvan suikers	0.4 gram
Eiwitten	14.4 gram
Zout	4.5 gram

Kerrie Madras

Kerrie Madras is een pikante kruidige kerrie poeder die weer wat pittiger is als de kerrie India. Eventueel kan men de kerrie soorten ook zelf met elkaar weer vermengen.

Inhoud : 30 gram

Ingrediënten: Koenjit, korianderzaad, gember, peper zwart, piment, kardemom, chilipoeder, kruidnagel, komijnzaad, karwijzaad, **mosterdzaad**, fenegriekzaad.

Allergenen: koriander, mosterd

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	406 kcal (1705 kJ)
Vetten	15.9 gram
waarvan verzadigde vetzuren	1.7 gram
Koolhydraten	43.1 gram
waarvan suikers	0.4 gram
Eiwitten	14.4 gram
Zout	4.5 gram

Kerrie Masala

Kruidige kerriemengsel uitermate geschikt voor de roti maar men kan het eigenlijk over de hele breedte goed gebruiken. Zowel in sauzen al over de groentes of in oosterse gerechten .

Inhoud : 30 gram

Ingrediënten: Koenjit, korianderzaad, gember, peper zwart, piment, kardemom, chilipoeder, kruidnagel, komijnzaad, karwijzaad mosterdzaad, fenegriekzaad.

Allergenen: koriander, mosterd

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	406 kcal (1705 kJ)
Vetten	15.9 gram
waarvan verzadigde vetzuren	1.7 gram
Koolhydraten	43.1 gram
waarvan suikers	0.4 gram
Eiwitten	14.4 gram
Zout	4.5 gram

Kervel

Kervel wordt in vele gerechten gebruikt zoals soepen , sauzen en vlees en stoofgerechten.

Men gebruikt het met name als afmaker voor gerechten..

Allergenen: geen

Inhoud 10 gram

Ingrediënten: kervel

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1496,4 KJ / 354,6 Kcal
Vet	4 g
waarvan verzadigd	0 g
Koolhydraten	49 g
waarvan suikers	0 g
Eiwitten	25 g
Zout	0 g
Natrium	83 mg

Kibbeling kruiden:

Een lekker stukje gebakken kibbeling met deze kruiden in het beslag of naderhand er op doen. Tevens zijn deze kruiden ook lekker op een gewoon gebakken visje , aardappelen en groentes en vlees.

Je kan de kibbeling maken van kabeljauw maar ook van andere vissoorten zoals pollak, heek, wijting en koolvis .

Je bereid het als volgt:

Spoel de vis af en dep hem droog.

Kruid de stukjes vis met viskruiden.

Maak een dik lopend beslag van 500g bloem, 2 eieren en 1 liter melk. Je kan ook een scheutje bier aan het beslag toevoegen.

Voeg er kruidenmix voor Kibbeling bij (30g per kg).

Wentel de vis door het beslag.

Bak of frituur de stukjes in plantaardige olie (olijf-, arachide- of zonnebloemolie) met een temperatuur van 180 °C tot ze goudbruin zijn.

Eet ze met een lekker Rimboesausje

Allergenen: gluten, lactose, soja, eiwit, koriander, selderij maïs

Inhoud 30g

Zout, dextrose, kruiden en specerijen (paprika, peper, koriander, nootmuskaat, kurkuma, komijnzaad, foenegriek, chilipepers, kardemom), zetmeel (**tarwe**), gistextract, aroma (bevat **soja**)

Voedingswaarden per 100gr

Energie	1126 kJ/266 kcal
Vet	2,17 g
waarvan verzadigd vet	0,68 g
Koolhydraten	52,71 g
waarvan suikers	40,92 g
Eiwit	6,55 g
Zout	27,74 g
natrium	11,095 g

Kip kruiden zonder zout

Met deze overheerlijke kipkruiden maakt u de lekkerste kip en kalkoengerechten.

Allergenen: Tarwe, gluten, selderij, mosterd, koriander

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: koriander, **mosterdmeel**, chilipepers, peper, foelie, kurkuma, paprika, nootmuskaat, **selderij**, ui, antiklontermiddel: E551

Voedingswaarden per 100 gram

energie	491 kJ/ 117 kcal
vet totaal	3,84 gram
vet verzadigd	0,61 gram
koolhydraten totaal	14,79 gram
waarvan suikers	7,36 gram
eiwit totaal	3,3 gram
zout	0.0 gram

Knoflookpeper

Knoflookpeper combineert heel goed bij bijvoorbeeld kogelbiefstuk of gebakken gamba's.

Knoflookpeper is geschikt om kruidenboter van te maken of in de marinade voor kip.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: pepers, roze peperbessen, knoflook, zout

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	1379 kJ /328 kcal
Vetten	3,0 g
Waarvan verzadigde vetzuren	0,7 g
Koolhydraten	52,8 g
Waarvan suikers	0,2 g
Eiwitten	11,1 g
Zout	4,0 g
Natrium	45,4 mg

Knoflookpoeder

Knoflookpoeder is gedroogde gemalen knoflook, waarvan wel de smaak, maar niet de structuur overgebleven is. Het lost goed op in vloeistoffen en kan daardoor goed in marinades gebruikt worden. Knoflookpoeder is van structuur fijner dan granulaat. Het poeder is wit-crème van kleur en heeft een sterke doordringende wat zoetige geur.

Knoflook is gezond. Het is rijk aan vitamine A, B1, B2, B3 en C. Het heeft een ontstekingsremmende werking en het voorkomt de groei van ziekteverwekkende micro-organismen in de darmen. De aangetoonde bloedzuiverende werking van knoflook is een reden te meer om het als ingrediënt toe te passen. Knoflookpoeder wordt ook veel in de landbouw gebruikt als voedingsaanvulling voor paarden, duiven en kippen. Het helpt goed tegen parasieten en vliegen.

Knoflookpoeder is wat milder van smaak dan verse knoflook, maar wel vreselijk geconcentreerd, gebruik het met mate.

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: knoflook

Voedingswaarde per 100g

Energie	1463 kJ /345 kcal
Vetten	0,7 g
Waarvan verzadigde vetzuren	0,3 g
Koolhydraten	63,7 g
Waarvan suikers	2,4 g
Eiwitten	16,6 g
Zout	0,0 g
Natrium	60,0 mg

Koriander / Ketoembar Gemalen en heel

Koriander wordt zowel het blad als het zaad gebruikt. Veelal in boemboes gebruikt men het zaad en in de gerechten de gemalen. Voeg het lekker toe aan al uw oosterse gerechten.

Allergenen: Koriander

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: koriander

Voedingswaarden per 100 gram

energie	290 kJ/68 kcal
vet totaal	4,8 gram
vet verzadigd	0,5 gram
koolhydraten totaal	0,5 gram
waarvan suikers	0,5 gram
eiwit totaal	3,3 gram

Kroepoek Ongebakken

Deze kroepoek kunt u zelf afbakken. Neem hiervoor een kleine pan en doe daar zonnebloemolie of arachideolie in. Verwarm deze tot zo'n 180 graden en bak de kroepoek met ongeveer 5 stuks tegelijk. Let op bak niet te veel in een keer het gaat heel snel en anders verbranden ze. Neem ze uit met een metalen schuimspaan en laat ze afkoelen en uitlekken op stukje keukenrol.

Allergenen: Gluten, Schaal en Schelpdieren, ei

Inhoud 70 gram

Ingrediënten: Tapioca-zetmeel, **garnaal**, suiker, zout, rijsmiddelen

Voedingswaarden per 100 gram

energie kcal	346 kcal
eiwitten	3,5 g
koolhydraten	82,0 g
waarvan suikers	2,7 g
vetten	0,4 g
waarvan verzadigd	0,1 g
voedingsvezels	0,9 g
natrium	1.600 mg

Kroepoek Pikant Ongebakken

Deze kroepoek kunt u zelf afbakken. Neem hiervoor een kleine pan en doe daar zonnebloemolie of arachideolie in. Verwarm deze tot zo'n 180 graden en bak de kroepoek met ongeveer 5 stuks tegelijk. Let op bak niet te veel in een keer het gaat heel snel en anders verbranden ze. Neem ze uit met een metalen schuimspaan en laat ze afkoelen en uitlekken op stukje keukenrol.

Allergenen: Schaal en schelp dieren, Selderij, tarwe, gluten

Inhoud 70 gram

Ingrediënten: Cassave, **tarwebloem**, tapiocabloem, **garnalen**, suiker, **selderij**, prei, zout, chilipeper, specerijen

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	2076 kJ (496 kcal)
Vetten (g) 24 g	6,0 g
Waarvan verzadigde (g)	2,1 g
Koolhydraten (g)	66 g
Waarvan Suikers (g)	8,9 g
Eiwitten (g)	1,3 g
Zout (g)	2,0 g

Kroepoek Ongebakken gekleurd

Deze kroepoek kunt u zelf afbakken. Neem hiervoor een kleine pan en doe daar zonnebloemolie of arachideolie in. Verwarm deze tot zo'n 180 graden en bak de kroepoek met ongeveer 5 stuks tegelijk. Let op bak niet te veel in een keer het gaat heel snel en anders verbranden ze. Neem ze uit met een metalen schuimspaan en laat ze afkoelen en uitlekken op stukje keukenrol.

Allergenen: Gluten, Schaal en Schelpdieren, ei

Inhoud 75 gram

Ingrediënten: Tapioca-zetmeel, **tarwemeel**, **garnaal**, suiker, zout, rijsmiddelen, kleurstof E101, E124, E140

Voedingswaarden per 100 gram

energie kcal	346 kcal
eiwitten	3,5 g
koolhydraten	82,0 g
waarvan suikers	2,7 g
vetten	0,4 g
waarvan verzadigd	0,1 g
voedingsvezels	0,9 g
natrium	1.600 mg

Kruidnagel Gemalen en Heel

Kruidnagels worden veelal in stoofgerechten gebruikt. Zowel in de Nederlandse keuken als in de oosterse keuken. In Indonesië worden er ook sigaretten mee gemaakt 'de kreteks'. Gebruik het niet overmatig want het overheerst zeer snel.

Allergenen: geen

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten: kruidnagel

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	380 kcal
Eiwitten	6 g
Koolhydraten	27 g
Waarvan suikers	2,5 g
Vet	20 g
Waarvan verzadigd	5,5 g
Waarvan enkelvoudig onverzadigd	0 g
Trans	0 g
Voedingsvezel	34 g
Natrium	0,24 g

Kruidenboterkruiden

Met deze kruidenboterkruiden kan men een heerlijke kruidenboter maken. Gebruik hiervoor wel een ongezoeten roomboter.

Allergenen: gluten, selderij, soja, mosterd, koriander

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: tarwezetmeel, zout, peterselie, peper, gember, rozemarijn, majoraan, anijszaad, foelie, kardemom, tijm, laurier, kurkuma, mosterdmeel, koriander, venkelzaad, paprika, komijnzaad, chilipepers, fenegriek, knoflook, aroma fenegriek

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1046 kJ/249 kcal
vet totaal	1,3 gram
vet verzadigd	0,2 gram
koolhydraten totaal	50,8 gram
waarvan suikers	1,5 gram
eiwit totaal	5,7 gram
zout	30,84 gram

Kurkuma / Koenjit

Kurkuma, koenjit of Indiase geelwortel. De basis van alle kerries maar ook van vele boemboes en allerlei oosterse en noord Afrikaanse gerechten. Ook kan men kurkuma soms gebruiken ter vervanging van het hele dure saffraan .(als kleurstof)

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: kurkuma (Indiase geelwortel)

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1491 kJ/356 kcal
vet totaal	9,9 gram
vet verzadigd	2,9 gram
koolhydraten totaal	63,3 gram
waarvan suikers	57,6 gram
eiwit totaal	11,7 gram
zout	0,038 gram

Laos

Laos is familie van de gember en wordt ook galanga wortel genoemd. Dit wordt veelal gebruikt in stoofschotels van vis of vlees. Het geeft een licht citroenachtige smaak af.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: laos

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1600 kJ (380 kcal)
Vetten (g)	6 g
Waarvan verzadigde (g)	0,6 g
Koolhydraten (g)	71 g
Waarvan Suikers (g)	1,5 g
Eiwitten (g)	9 g
Zout (g)	0,08 g

Laurierblad Heel

Laurier blad wordt veelal gebruikt in stoofgerechten zoals hachee en ook bij de rode kool . Om dat de blaadjes hard blijven dient men ze na het stoven er weer uitgehaald te worden.

Allergenen: geen

Ingrediënten: laurier

Voedingswaarden per 100g

Energie	1476 kJ /352 kcal
Vetten	8,4 g
Waarvan verzadigde vetzuren	2,3 g
Koolhydraten	48,7 g
Waarvan suikers	0,0 g
Eiwitten	7,6 g
Zout	0,0 g
Natrium	23,0 mg

Lavas / Maggiplant

Lavas is de andere benaming voor de maggiplant. Deze is goed te gebruiken in soepen, ragouts of op salades. Lavas is ook een zeer goede smaakmaker voor mensen met een zoutloos dieet.

Allergenen: geen

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: lavas

Voedingswaarde per	100 g
Energie	1548,8 KJ / 370,2 Kcal
Vet	8 g
waarvan verzadigd	0,5 g
Koolhydraten	40 g
waarvan suikers	0 g
Eiwitten	20 g
Zout	0 g
Natrium	100 mg

Lijnzaad Heel

Lijnzaad is in verschillende vormen verkrijgbaar. Wij hebben alleen de hele zodat u die eventueel zelf kunt malen en de stoffen goed bewaard blijven. U kunt lijnzaad gebruiken voor smoothies, brood en koekjes. Let wel op u kunt dit niet onbeperkt eten (max 50 gr per dag) en het werkt laxerend bij grotere hoeveelheden. Allergenen: geen

Inhoud 100 gram

Ingrediënten: lijnzaad

Voedingswaarde per 100 gram	
Energie	2210 kJ / 533kcal
Vet	43,5 g
Waarvan verzadigd	4,1 g
Waarvan enkelvoudig onverzadigd	7,6 g
Waarvan meervoudig onverzadigd	31,5 g
Koolhydraten	5,3 g
Waarvan suikers	1,2 g
Voedingsvezel	20,4 g
Eiwitten	19,9 g

Maanzaad

Maanzaad is het zaad dat komt uit de papaverbol. Het wordt veelal gebruikt op en in diverse soorten brood

Allergenen: geen

Inhoud 40 gram

Ingrediënten: maanzaad

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1869 kJ/445 kcal
vet totaal	15,58 gram
vet verzadigd	1,53 gram
koolhydraten totaal	48,65 gram
waarvan suikers	7,77 gram
eiwit totaal	15,54 gram
zout	0,19 gram

Marjoraan / Marjolein

Majoraan (*Origanum majorana*) dat ook wel marjolein of worstkruid wordt genoemd, is familie van de oregano plant en is afkomstig uit het Oostelijk deel van het Middellandse Zeegebied.

Majoraan heeft een kruidige smaak die lijkt op die van tijm maar dan iets zachter en zoeter met een vleugje citrus.

Majoraan wordt gebruikt bij de bereiding van worsten en vleespastei, lamsvlees, wild en gevogelte, aardappelgerechten en bonenschotels, kaasgerechten en salades. Majoraan smaakt ook goed bij bijvoorbeeld omelet of in Italiaanse gerechten zoals pizza en spaghetti.

Allergenen: geen

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: marjoraan

Voedingswaarde per	100 g
Energie	1142,5 KJ / 275,6 Kcal
Vet	7 g
waarvan verzadigd	0,5 g
Koolhydraten	20,3 g
waarvan suikers	4,1 g
Eiwitten	12,7 g
Zout	0 g
Natrium	77 mg

Marrakech kruidenmix

Met de Marrakech mix kunt u stoofgerechten kruiden maar ook lekker op de gebakken aardappels en door de salade. Met ongezouten roomboter kunt u er ook een heerlijke kruidenboter mee maken. Kruid er ook eens uw biefstukje of stukje vis mee.

Allergenen: koriander, selderij

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: Knoflook, koriander, paprika, selderie, kurkuma, lavas, peper, rozeperebessen, zout

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	1379 kJ /328 kcal
Vetten	3,0 g
Waarvan verzadigde vetzuren	0,7 g
Koolhydraten	52,8 g
Waarvan suikers	0,2 g
Eiwitten	11,1 g
Zout	4,0 g

Mosterdzaad Heel

Deze mosterdzaad kan men gebruiken in salades , stoofschotels of als basis voor inmaakkruiden. Maar men kan er ook zelf mosterd mee maken. Deze kan men kneuzen en wat azijn toevoegen. 1 Nacht laten staan. Hierna wat kruiden toevoegen zoals kurkuma en wat zout en peper en of wat knoflook.

Allergenen: mosterd

Inhoud 100gram

Ingrediënten: mosterdzaad

Voedingswaarde per 100 g

Energie	2199,7 KJ / 527,8 Kcal
waarvan verzadigd	5,8 g
Koolhydraten	34,9 g
Eiwitten	24,9 g
Zout	0 g

Munt

Lekker om als thee te gebruiken maar ook voor de Zuid Europese gerechten voor een frisse smaak.

Allergenen: geen

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: munt

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1802 kJ/429 kcal
vet totaal	14,97 gram
vet verzadigd	1,95 gram
koolhydraten totaal	49,61 gram
waarvan suikers	6,35 gram
eiwit totaal	11,45 gram
zout	0,245 gram

Nootmuskaat heel en gemalen

De nootmuskaat is een aromatische vrucht. Dat hier veelal wordt gebruikt op de boontjes, bloemkool en de witlof. Ook wordt het veel gebruikt in gebak (speculaaskruiden en spekkoekkruiden). Niet teveel er van gebruiken want ook deze kan gaan overheersen.

Allergenen: geen

Inhoud: gemalen 20 gram of Heel 2 a 3 of 4 bollen

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	2231 kJ /536 kcal
Vetten	36,0 g
Waarvan verzadigde vetzuren	30,0 g
Koolhydraten	45,0 g
Waarvan suikers	0,0 g
Eiwitten	6,0 g
Zout	0,0 g
Natrium	16,0 mg

Oosterse roerbakmix

Kruiden mix om lekker mee te roerbakken van groentes en vlees.

Inhoud: 30 g

Ingrediënten: suiker, paprika, venkelzaad, kurkuma, bieslook, gember, anijszaad, kaneel, peper, lactose (melk), zout, aroma (bevat soja), houtskoolaroma, ui, knoflook, tarwebloem,

Voedingswaarden per 100 g

Energie	1243 KJ / 296 Kcal
Vet	2,2 g
waarvan verzadigd	0,25 g
Koolhydraten	62,3 g
waarvan suikers	50,5 g
Voedingsvezel	3,8 g
Eiwitten	4,7 g
Zout	19,7 g

Allergenen: soja, tarwe, melk, maïs, lactose, gluten

Oregano

Deze heerlijke Italiaanse kruid geeft aan vele gerechten een heerlijk aroma. Te gebruiken in soepen ,pasta's , pizza's etc.

Allergenen: geen

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: oregano

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	2231 kJ /536 kcal
Vetten	36,0 g
Waarvan verzadigde vetzuren	30,0 g
Koolhydraten	45,0 g
Waarvan suikers	0,0 g
Eiwitten	6,0 g
Zout	0,0 g
Natrium	16,0 mg

Paprikapoeder Gerookt

Gerookte paprikapoeder heeft een rokerige van Deze paprikapoeder is heel goed in de Spaanse keuken te gebruiken. Maar in vele andere gerechten ook om het net een andere smaak te geven.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Zoet en gerookt

Ingrediënten: paprika

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	1321 kJ / 318 kcal
Vetten	12,9 g
Waarvan verzadigde vetzuren	2,1 g
Koolhydraten	19,1 g
Waarvan suikers	10,3 g
Eiwitten	14,1 g
Zout	0,0 g
Natrium	68,0 mg

Paprika scherp

Scherpe paprikapoeder is pikant van smaak. Ook deze paprikapoeder is veelzijdig toepasbaar. Maar let wel op want deze geeft wat meer pit aan je gerecht dan onze paprikapoeder zoet en gerookt.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: paprika, chilies

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	1323 kJ / 319 kcal
Vetten	12,9 g
Waarvan verzadigde vetzuren	2,2 g
Koolhydraten	19,2 g
Waarvan suikers	10,3 g
Eiwitten	14,1 g
Zout	0,0 g
Natrium	67,6 mg

Paprikapoeder zoet

Zoete paprikapoeder is zoet smaak en is rood van kleur. Deze paprikapoeder is geschikt voor allerlei soorten gerechten en keukens Zoals goulash en chili con carne.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Zoet en gerookt

Ingrediënten: paprika

Gemiddelde voedingswaarde	per 100g
Energie	1321 kJ / 318 kcal
Vetten	12,9 g
Waarvan verzadigde vetzuren	2,1 g
Koolhydraten	19,1 g
Waarvan suikers	10,3 g
Eiwitten	14,1 g
Zout	0,0 g
Natrium	68,0 mg

Patatkruiden

Een heerlijke mix van specerijen die uw patat & frites een echte smaak boost geven! Ook lekker met gebakken aardappelen.

Inhoud: 30 gram

Allergenen: Koriander, mosterd, selderij

Ingrediënten: zout, paprika, peper, **korianderzaad**, **mosterdzaad**, komijnzaad, kurkuma, gember, dextrose, uien poeder, knoflookpoeder, prei poeder, **selderij**, zonnebloemolie.

Voedingswaarden per 100 g

Energie	175 kcal
Eiwitten	5,5 g
Koolhydraten	27 g
Waarvan suikers	15 g
Vet	4 g
Waarvan verzadigd	0,5 g
Voedingsvezel	3,5 g
Natrium	21,80 g
Zout	54 g

Peper wit

Peper is een in de keuken gebruikte specerij met een zeer scherpe smaak. Peper groeit als bessen aan de tropische peperplant, Piper nigrum. De groene peper ontstaat uit de onrijp geoogste (groene) bessen, en deze vrucht wordt geconserveerd. Deze variant heeft een stuk minder aroma in vergelijking met de zwarte en witte peperkorrel, maar heeft een frisse, licht scherpe smaak. Peper versterkt de smaak van bijvoorbeeld vlees, en geeft een pittige smaak aan soep en puree. Peper wordt ook in sommige gebaksoorten gebruikt, bijvoorbeeld in pepernoten.

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: witte peper

Allergenen: geen

Voedingswaarden per 100 g

Energie	1393,2 kJ / 331 kcal
Vet	3 g
Waarvan verzadigd	0,7 g
Koolhydraten	52 g
Waarvan suikers	0g
Eiwitten	11 g
Zout	0g

Peper 4 seizoenen

Een uitstekende mix van verschillende soorten pepers voor zowel te kruiden en marinieren of pas op tafel te gebruiken.

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten: witte peper, zwarte peper, groente peper, roze peperbessen

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	275 kcal
Koolhydraten	26 g
Waarvan suiker	50 g
Vet	8 g
Waarvan verzadigd	1,5 g
Natrium	0,04 g

Peper zwart

Peper is een in de keuken gebruikte specerij met een zeer scherpe smaak. Peper groeit als bessen aan de tropische peperplant, Piper nigrum. De groene peper ontstaat uit de onrijp geogste (groene) bessen, en deze vrucht wordt geconserveerd. Deze variant heeft een stuk minder aroma in vergelijking met de zwarte en witte peperkorrel, maar heeft een frisse, licht scherpe smaak. Peper versterkt de smaak van bijvoorbeeld vlees, en geeft een pittige smaak aan soep en puree. Peper wordt ook in sommige gebaksoorten gebruikt, bijvoorbeeld in pepernoten.

Allergenen: geen

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten: zwarte peper

Voedingswaarden per 100 gram:

Energie	1380,5 kJ /329 kcal
Vet	4 g
Waarvan verzadigd	0,8 g
Koolhydraten	49,7 g
Waarvan suikers	0 g
Eiwitten	10,7 g
Zout	0 g
Natrium	45,3 g

Pesto kruiden

Kruidenmengsel om een dipper mee te maken en als mix voor kruiden boter of gewoon ter decoratie op de salade.

Allergenen: geen

Ingrediënten: basilicum, peper, oregano, paprika, aroma's, knoflook, suiker, zout, plantaardige olie

Inhoud: 30 gram

Voedingswaarde per 100 gram:

Energie	2100 KJ / 520 Kcal
Vet	51 g
waarvan verzadigd	8 g
Koolhydraten	10 g
waarvan suikers	8 g
Voedingsvezel	1,5 g
Eiwitten	5 g
Zout	9,5 g

Peterselie

Peterselie is zeer geschikt voor kruidenboters, sauzen en soepen alhoewel men het op warme gerechten toch op het laatst moet toevoegen om de knapperigheid te behouden.

Allergenen: geen

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten: peterselie

Voedingswaarde per 100g

Energie	1460 kJ /346 kcal
Vetten	4,0 g
Waarvan verzadigde vetzuren	0,0 g
Koolhydraten	50,0 g
Waarvan suikers	0,0 g
Eiwitten	22,0 g
Zout	0,0 g
Natrium	300,0 mg

Pili Pili / Rawit Pepers

Rawit pepers zijn kleine toch zeer hete pepers die men veelal in oosterse gerechten gebruikt. Voor ons is twee a drie per gerecht genoeg anders wordt het meestal te pittig en te overheersend.

Allergenen: geen

Inhoud: 20 gram

Ingrediënten: rawit/pili pili

Voedingswaarde per 100 g

Energie	1452,8 KJ / 350,8 Kcal
Vet	16,8 g
waarvan verzadigd	3,4 g
Koolhydraten	20,5 g
waarvan suikers	7,2 g
Eiwitten	12,3 g
Zout	0 g
Natrium	10 mg

Piment

Piment is de basis voor marinades en stoofgerechten. Het geeft een kruidnagel, peperachtige smaak af. Heerlijk voor atjars maar ook bij suddervlees een lekkere smaakmaker.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: piment bollen

Voedingswaarde per	100 g
Energie	1456,7 KJ / 347,9 Kcal
Vet	8,7 g
waarvan verzadigd	2,6 g
Koolhydraten	50,5 g
waarvan suikers	0 g
Eiwitten	6,1 g
Zout	0 g
Natrium	77 mg

Pindasambal

U serveert met deze kant en klaar saus, snel en simpel, een heerlijke Surinaamse- Javaanse pindasaus

Deze saus smaakt uitstekend bij nasi en bami gerechten en ook bij gado gado, petjil, saté, gourmet, fondue en BBQ. Probeer het ook eens bij de friet! Ook verkrijgbaar in de milde variant.

Gebruiksaanwijzing:

Vermeng de inhoud met 250ml kokend water of kokosmelk en roer het tot een gladde saus.

Allergenen: Pinda's, Schaaldieren, gluten en Soja

Inhoud: 250 gram

Ingrediënten: pinda's, sojaolie, pepers, suiker, maïszetmeel, zout, aroma, water, specerijen, plantaardig vet, kruiden,

Voedingswaarde per	100 g
Energie	910 KJ / 218 Kcal
Vet	12 g
waarvan verzadigd	2,2 g
Koolhydraten	19 g
waarvan suikers	14 g
Voedingsvezel	2,1 g
Eiwitten	7,3 g
Zout	1,1 g

Piri Piri Kruiden

Heerlijke Portugese kruidenmengsel wat oorspronkelijk van Afrika naar Zuid-Amerika ging en vandaaruit door de ontdekkingsreizigers mee naar Europa werd genomen. Hier kun je er lekker je vlees mee insmeren (met of zonder olie) of over de gebakken aardappelen. Let wel op het is licht pikant.

Inhoud 30 gram

Allergenen: koriander

Ingrediënten: chilipepers, paprika, peper, kurkuma, basilicum, majoraan, koriander, oregano, komijnzaad, venkelzaad, gember, foelie, kardemom, zout, fenegriek

Voedingswaarden per 100 gram	
energie	1625 kJ/387 kcal
vet totaal	10,2 gram
vet verzadigd	2,03 gram
koolhydraten totaal	49,06 gram
waarvan suikers	8,8 gram
eiwit totaal	12,47 gram
zout	11,44 gram

Provençaalse Kruiden

Deze Provençaalse kruiden geeft een heerlijke aroma aan marinades en salades. Ook kan men het gebruiken om een kruidenboter te maken

Ingrediënten: basilicum, oregano, rozemarijn, majoraan, tijm en lavendel.

Allergenen: geen

Inhoud: 20 gram

Gemiddelde voedingswaarde	per 100g
Energie	1260 kJ /302 kcal
Vetten	7,4 g
Waarvan verzadigde vetzuren	2,4 g
Koolhydraten	27,7 g
Waarvan suikers	0,6 g
Eiwitten	15,3 g
Zout	0,0 g
Natrium	99,3 mg

Ras El Hanout

Ras el hanout betekent letterlijk "het beste van de winkel" en is Marokkaans van oorsprong. Ras el hanout wordt gebruikt in tajine en couscous gerechten maar men kan er ook uitstekend mee roerbakken. Deze Ras el hanout is zonder zout.

Allergenen: koriander

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: turmeric, kaneel, gember, peper, chillies, laos, anijs, piment, kruidnagel, kardamom, nootmuskaat en foelie.

Voedingswaarden per 100 gram:

energie	1588 kJ/378 kcal
vet totaal	10,9 gram
vet verzadigd	1,6 gram
koolhydraten totaal	49,1 gram
waarvan suikers	11,6 gram
eiwit totaal	10,9 gram
zout	0,0 gram

Rommelkruiden

Rommelkruid wordt met name gebruikt voor balkenbrij. Balkenbrij is een oud Nederlands gerecht dat vooral in het najaar en in de winter wordt gegeten, oorspronkelijk in Gelderland, Brabant, en Limburg. Traditioneel wordt het gemaakt van in bouillon (en soms bloed) gekookt varkenspoulet, hart, lever, nier, mager spek, gehakt en vet spek of slachtafval van het varken, boekweitmeel of tarwebloem, deze kruidenmix en het ligt aan de streek gewelde rozijnen. Het wordt gebakken in de koekenpan en gesneden tot blokken van ongeveer 1 cm dik. Maar met deze kruiden kan men ook gebruiken als koekkruiden en om peperkoek te maken.

Ingrediënten: anijs, venkel, piment, zoethout, kruidnagel, nootmuskaat, witte peper, zwarte peper, kaneel

Inhoud: 30 gram

Allergenen: geen

Voedingswaarden:

Energie	1497,49 kJ/357,6 kcal
Vetten	9,3 gram
Koolhydraten	66,5 gram
waarvan suikers	0 gram
Eiwitten	9,3 gram
Vezels	14,6 gram
Zout	0 gram

Rozemarijn

Rozemarijn is een geurig kruid dat het goed doet in wild, kip of stoofgerechten. Ook is het een onderdeel van bouquet garni.

Allergenen: geen

Ingrediënten: rozemarijn

Inhoud 20 gram

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	1351 kJ /327 kcal
Vetten	15,2 g
Waarvan verzadigde vetzuren	7,4 g
Koolhydraten	21,5 g
Waarvan suikers	0,0 g
Eiwitten	4,9 g
Zout	0,0 g
Natrium	50,0 mg

Saté Kruiden

Saté is een Indisch gerecht van stokjes met geroosterd vlees. Saté is er in vele soorten verkrijgbaar zoals met garnaal, kip, varkensvlees en met geitevlees. Van deze satékruiden kan men heel goed een marinade van maken of gebruiken al de saté gebakken is en er dan over heen strooien.

Allergenen: gluten, soja, mosterd

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: Paprika, peper, koriander, mosterdmeel, nootmuskaat, foelie, kurkuma, selderie, chili, ui, knoflook, peterselie, dextrose, aardappelzetmeel

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	268 kcal (1125 kJ)
Vetten	7.5 gram
waarvan verzadigde vetzuren	0.0 gram
Koolhydraten	41.8 gram
waarvan suikers	4.2 gram
Eiwitten	8.5 gram
Zout	0.4 gram

Selderij

Selderijblad is het blad van de selderijplant dat groen van kleur is en een bittere smaak heeft. Qua smaak lijkt selderij op nootmuskaat en peterselie. Heel selderijblad behoudt zijn aroma langer dan gemalen.

Selderij is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied maar groeit van Scandinavië tot Noord Afrika.

Selderij gebruikt men in het algemeen voor het kruiden van salades, soepen, sauzen en vlees. Het wordt ook wel in stoofschotels gebruikt.

Allergenen: Selderij

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: selderij

Gemiddelde voedingswaarden per 100 gram

energie	1869 kJ/445 kcal
vet totaal	15,58 gram
vet verzadigd	1,53 gram
koolhydraten totaal	48,65 gram
waarvan suikers	7,77 gram
eiwit totaal	15,54 gram
zout	0,19 gram

Selderij Zout

Selderij heeft al een wat hartige smaak. Van selderijzout hebt u dus minder nodig dan van 'gewoon' zout – en bovendien geeft het een heerlijk aroma aan tal van gerechten, vooral soepen.

Allergenen: Selderij

Inhoud 100 gram

Ingrediënten: selderij, zout

Voedingswaarden per 100 gram

energie	412 kJ/98 kcal
vet totaal	5,05 gram
vet verzadigd	0 gram
koolhydraten totaal	8,27 gram
waarvan suikers	0 gram
eiwit totaal	3,62 gram
zout	78,65 gram

Sereh / Citroengras Gemalen

Citroengras of sereh wordt gebruikt in de Aziatische keuken met name in de Thaise, Vietnamese en Indonesische keuken.

Sereh heeft de frisse smaak van citroen en wordt vaak gebruikt voor soepen (soto) of stoofschotels. Het combineert ook goed met visgerechten en natuurlijk een van de basis ingrediënten voor de nasi / bamigerechten.

Allergenen : geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: sereh

Voedingswaarde per

100 g

Energie	1200,4 KJ / 286,2 Kcal
Vet	3 g
waarvan verzadigd	1,4 g
Koolhydraten	48 g
waarvan suikers	48 g
Eiwitten	4,6 g
Zout	0 g
Natrium	20 mg

Sesamzaad

Sesam is een plantensoort (sesamum indicum) die behoort tot de familie Pedaliaceae en hoort vermoedelijk tot de oudste gekweekte gewassen ter wereld waaruit olie wordt gewonnen. Oorspronkelijk komt de plant uit Afrika terwijl het woord sesam uit het Arabisch komt. De sesamplant groeit in zowel tropische als subtropische gebieden van de wereld maar vooral in Afrika.

Sesamzaad wordt gebruikt voor het afwerken van brood en gebak en voor het op (zoete) smaak brengen van gerechten of salades. Door sesamzaad een of twee minuten in een koekenpan zonder olie te roosteren wordt de smaak ervan sterker. Sesamzaad heeft een zoete nootsmaak. De gepelde sesamzaadjes zijn voller van smaak terwijl de ongepelde een knapperige bite hebben. De zwarte sesamzaadjes hebben ongeveer dezelfde zoete nootachtige smaak maar contrasteren mooi op brood of in een salade.

Van gemalen sesamzaad wordt ook sesamolie en sesampasta gemaakt. In de Arabische keuken is Tahini of tahin populair ; dat is sesampasta met citroensap, peper, knoflook en andere specerijen eraan toegevoegd en wordt gebruikt om Hummus (of houmous) en andere gerechten in het Midden Oosten op smaak te brengen. Sesamzaad wordt ook als hoofdingrediënt gebruikt samen met sumak en tijm in het zoetzure kruidenmengsel za'atar dat wordt gebruikt met olijfolie als dipper voor (stok-)brood of om kip mee te marinieren.

Allergenen: Sesam

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: sesamzaad

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	2460 KJ / 588 Kcal
Vet	49,7 g
waarvan verzadigd	7 g
Koolhydraten	23,4 g
waarvan suikers	0,3 g
Voedingsvezel	11,8 g
Eiwitten	17,7 g
Zout	0,1 g

Shoarma Kruiden zonder zout

Shoarma is eigenlijk een gerecht van geroosterd geiten/ lamsvlees. Met name in veel Arabische landen kent men het. Wij kennen het meestal met varkensvlees. Deze kruiden zijn zoutloos en kunt u eigenlijk op alle soorten vlees gebruiken. Eet shoarma met een wat mildere sambal zodat u de kruiden goed blijft proeven.

Allergenen: Gluten, Mosterd, Koriander, selderij

Inhoud: 30 gram

Ingredienten: komijnzaad, paprika, koriander, mosterdmeel, fenegriek, kaneel, kurkuma, kerriepoeder, selderie, oregano, chili, aroma(bevat tarwe), knoflook, ui.

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	914,2 KJ / 218,9 Kcal
Vet	9 g
waarvan verzadigd	1,4 g
Koolhydraten	20,5 g
waarvan suikers	0,7 g
Eiwitten	9 g
Zout	0,0 g

Slakruiden

Deze sla kruiden kan men zo over de salade doen maar ook vermengen met olie en azijn. Ook kan men ze gebruiken als smaakmaker in pastasauzen!

Ingrediënten: wortel, prei, ui, pastinaak, groene kool, selderie

Allergenen: selderij

Inhoud: 30 gram

Voedingswaarde per

100 gr

Energie	1300 KJ / 310 Kcal
Vet	31 g
waarvan verzadigd	4,5 g
Koolhydraten	7 g
waarvan suikers	3 g
Voedingsvezel	< 0,5 g
Eiwitten	0,5 g
Zout	2,8 g

Souvlaki kruiden

De Grieken gebruiken deze kruidenmix voor zowel de Gyrosreepjes te kruiden als ook de Souvlaki. U hoeft uw vlees niet van te voren te marinieren met deze kruiden. Afhankelijk van de hoeveelheid (1thee­lepel per 250 gram vlees)in een klein beetje olijfolie te doen, goed mengen, daarna over het vlees te strijken. Als u een wat krachtige smaak wilt voegt u nog wat kruiden toe. Lekker voor de bbq of grill met een varkenshaasje, kip of natuurlijk lamskoteletje.

Inhoud 30 g

Allergenen: koriander

Ingrediënten: paprika, komijn, knoflook, thijm, oregano, peterselie, basilicum, koriander, peper, chilipoeder, kaneel, zout.

Voedingswaarde per 100 gr

Energie	695,6/166,3 kcal
Vet	4,1 gram
Koolhydraten	19,3 gram
Waarvan suikers	2,9 gram
Eiwitten	7 gram
Zout	51,1 gram

Speculaas Kruiden

Speculaaskruiden wordt gebruikt voor de speculaas maar ook in de pepernoten wordt het gebruikt. Het tevens een goede smaakmaker voor in de yoghurt. Het verschil tussen speculaaskruiden en koekkruiden is dat er in de laatste meestal geen kruidnagel zit .

Allergenen: Koriander

Ingrediënten: kaneel, **koriander**, nootmuskaat, kruidnagel, gember, kardemom, sinaasappelschillen, **soja** olie

Inhoud 30 gram

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1212,8 KJ / 292,6 Kcal
Vet	8,2 g
waarvan verzadigd	3,4 g
Koolhydraten	28,4 g
waarvan suikers	2,9 g
Eiwitten	5,8 g
Zout	0 g
Natrium	31,5 mg

Spekkoekkruiden

Spekkoek is een soort botercake, dat bestaat uit dunne laagjes met om en om een donkere en een lichte laag. Deze worden dan ook laagje voor laagje gebakken. Omdat het ook veel werk is wordt dit met name met feestelijke gelegenheden gegeten. De kruiden kunt u ook in andere soorten gebak gebruiken, zoals in cakes, puddingen, koekjes en brownies.

Allergenen: geen

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: nootmuskaat, kruidnagels, kardemom, kaneel, vanillesuiker, poedersuiker, vanille-aroma E102 E110, zout.

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	474 kCal/ 1.990,8 kJ
Vet	3,73 gram
Koolhydraat	18,7 gram
Eiwit	6,4 gram
Zout	3,11 gram

Steranijs heel en Gemalen

Steranijs is een ideaal kruid om mee te stoven . Het geeft een zoethout , anijs achtige smaak af. Het kan gebruikt worden in stoofgerechten, stoofperen en appelmoes. Gebruik het met mate om het niet te laten overheersen.

Allergenen: geen

Inhoud heel: 25 gram , gemalen 20 gram

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1854,6 KJ / 442,8 Kcal
Vet	15,9 g
waarvan verzadigd	0,6 g
Koolhydraten	50 g
Eiwitten	17,6 g
Zout	0 g
Natrium	16 mg

Tandoori Kruiden

Pure kruidenmix voor het op smaak brengen van kip die zijn origine vindt in India.

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: gember, komijnzaad, paprika, chilipepers, knoflook

Voedingswaarden per 100 gram

energie	1684 kJ/401 kcal
vet totaal	10,19 gram
vet verzadigd	1,53 gram
koolhydraten totaal	57,31 gram
waarvan suikers	3,15 gram
eiwit totaal	12,75 gram
zout	0 gram

Tzazikikruiden

Met deze kruidenmix kunt u een lekkere tzatziki maken met wat Griekse yoghurt, komkommer en een scheutje olijfolie. Heerlijk als dipper met wat stokbrood, bij geroosterd vlees, bbq en een salade. Maar ook lekker als kruidenboter of uw vlees mee kruiden.

Inhoud 30 g

Allergenen: geen

Ingrediënten: peterselie, bieslook, knoflook, uien, peper, zout

Voedingswaarde per 100 g

Energie	497 KJ / 119 Kcal
Vet	1,8 g
waarvan verzadigd	0,2 g
Koolhydraten	21 g
waarvan suikers	19,2 g
Eiwitten	6,6 g
Zout	27,1 g

Tijm

Tijm heeft een licht zoetige smaak en geeft ook een heerlijk aroma af. Heerlijk in Italiaanse gerechten maar ook in stoofschotels en het combineert ook uitstekend bij lamsvlees.

Allergenen: geen

Inhoud 20 gram

Ingrediënten: tijm

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie	1183 kJ /285 kcal
Vetten	7,4 g
Waarvan verzadigde vetzuren	2,7 g
Koolhydraten	26,9 g
Waarvan suikers	1,7 g
Eiwitten	9,1 g
Zout	0,0 g
Natrium	55,0 mg

Trassie

Onmisbaar bij Indonesische gerechten deze pasta blokjes van gefermenteerde garnalen. Een uitgesproken smaakmaker.

Allergenen: Schaaldieren, gluten (maïsmeel)

Ingrediënten: schaaldierpoeder (maïsmeel, zout, garnalen)

Voedingswaarden per 100 gram

energie	979 kJ/233 kcal
vet totaal	2,3 gram
vet verzadigd	0,6 gram
koolhydraten totaal	44,7 gram
waarvan suikers	3,6 gram
eiwit totaal	8,4 gram
zout	30 gram

Uienpoeder

Uienpoeder is gemalen, gedroogde blanke ui, waarvoor in Europa, Egypte en Amerika speciale uiensoorten gekweekt worden.

De uienpoeder is zeer gemakkelijk in het gebruik en kan de geur en smaak van vers gesneden uien vervangen.

Gebruik deze uienpoeder in soepen, sauzen, vlees-, kip-, rijst- en pastagerechten, gehakt en salades. Volg hierbij het recept of je smaak.

Uienpoeder combineert zeer goed met basilicum, paprikapoeder en witte peper.

Allergenen: geen

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: uiengranulaat

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1221,4 KJ / 290,7 Kcal
Vet	1,9 g
waarvan verzadigd	0,2 g
Koolhydraten	47,1 g
waarvan suikers	37,5 g
Eiwitten	9,6 g
Zout	0 g
Natrium	68,9 mg

Vadouvan

Herkomst van Vadouvan is de oostkust van India, het land van de Tamil Nadu. Vadouvan heet in het Tamil vadagam. In Europa kennen we het nu onder de Franse naam Vadouvan. Dat alles heeft een koloniale oorzaak. Tot aan 1954 zijn de Fransen in delen van India aanwezig geweest. Dus tot na de officiële onafhankelijkheid van India van het Verenigd Koninkrijk. Via die weg is de vadagam als vadouvan in de Europese keuken terecht gekomen. Vadouvan heeft een complex en enigszins zoetig aroma als je er aan ruikt. Het is een echt kerriemengsel waarin de geur van de ui, mosterdzaad, komijn en fenegriek goed te herkennen zijn. Verder heeft het mengsel een mooie tekening door o.a. rozenblaadjes, gebroken chillies en stukjes ui.

Allergenen: mosterd

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: Uienpoeder, mosterdzaad, knoflookgranulaat, kurkuma, kardemom, komijnzaad, fenegriekzaad, venkelzaad, kaneel, chillies, dragon, kruidnagel, laurier, rozenbloemblaadjes.

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1692 KJ / 404,7 Kcal
Vet	14,6 g
waarvan verzadigd	3 g
Koolhydraten	41 g
waarvan suikers	3,8 g
Eiwitten	17,5 g
Zout	0 g

Venkelzaad Gemalen en heel

Venkelzaad heeft wat weg van anijszaad maar is wat milder. Het kan in vele Chinese gerechten worden gebruikt maar ook in de zuid Europese keuken wordt het veelal gebruikt. Ook wordt het gebruikt in gebak en kan men er thee van trekken.

Allergenen: geen

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: venkelzaad

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1349,5 KJ / 326,6 Kcal
Vet	14,9 g
waarvan verzadigd	0,5 g
Koolhydraten	12,5 g
waarvan suikers	0 g
Eiwitten	15,8 g
Zout	0 g
Natrium	88 mg

Vetsin

Vet-sin is een beroemde en beruchte smaakversterker. Van nature een natuurlijk product uit Japan waar het bekend staat als vijfde smaak.

Men vindt het in veel producten terug zoals bouillon blokjes en Parmezaanse kaas en natuurlijk de nodige Chinese gerechten.

Allergenen: vetsin

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: Smaakversterker: E621 mononatriumglutamaat

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	0 KJ / 0 kcal
Vet	0 g
waarvan verzadigd	0 g
Koolhydraten	0 g
waarvan suikers	0 g
Eiwitten	0 g
Zout	0 g

Vis Kruiden zonder zout

Kruidenmix met karakteristieke kruiden en specerijen waarmee vis goed op smaak kan worden gebracht.

Allergenen: Koriander

Inhoud: 30 gram

Ingrediënten: rijstbloem, koriander, witte peper, dillekruid, nootmuskaat, gember, lavas, kurkuma, foelie, natuurlijk citroenaroma

Voedingswaarde per 100 gram

energie	1004 kJ/239kcal
vet totaal	2,45 gram
vet verzadigd	0,51 gram
koolhydraten totaal	45,86 gram
waarvan suikers	17,25 gram
eiwit totaal	6,75 gram
zout	0,0 gram

Vlees Kruiden zonder zout

Kruidenmix voor het op smaak brengen van allerlei soorten vlees. Door de perfecte samenstelling is deze kruidenmix te gebruiken bij vrijwel alle soorten vlees.

Allergenen: Koriander.

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: koriander, gember, peper, nootmuskaat, chilies, kruidnagel, lavas

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	1446 KJ / 347,5 Kcal
Vet	12,5 g
waarvan verzadigd	2,4 g
Koolhydraten	32,4 g
waarvan suikers	1 g
Eiwitten	11 g
Zout	0 g
Natrium	36,2 mg

Vleeskruiden met zout (speklapkruiden)

Kruidenmix voor het op smaak brengen van allerlei soorten vlees. Door de perfecte harmonische samenstelling is deze kruidenmix te gebruiken bij vrijwel alle soorten vlees.

Allergenen:

Inhoud 30 gram

Ingrediënten: Zout, koriander, peper, gember, foelie, kruidnagel, kardemom, chilies, laurier

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	360,6 KJ / 86,6 Kcal
Vet	2,9 g
waarvan verzadigd	0,3 g
Koolhydraten	8,5 g
waarvan suikers	0,2 g
Eiwitten	2,7 g
Zout	74,9 g
Natrium	29259,7 mg

Zeezout Grof

Zeezout grof is wat minder scherp van smaak dan gewoon keukenzout en past perfect in een zoutmolen.

Allergenen: geen

Inhoud 100 gram

Ingrediënten: zee zout

Voedingswaarden per 100 gram

energie	0 kJ/0 kcal
energie	0 kcal
vet totaal	0 gram
vet verzadigd	0 gram
koolhydraten totaal	0 gram
waarvan suikers	0 gram
eiwit totaal	0 gram
zout	100 gram

Emping

Lekkere snack voor bij een rijsttafel of voor tussendoor. Wordt met zout of met suiker gegeten. Is geschikt voor mensen met een glutenvrij dieet en voor vegetariërs.

Inhoud 100 gram

Allergenen: soja

Ingrediënten: melindjo noot, sojaolie

Voedingswaarde per 100g

Energie	2238 kJ/535 kcal
Eiwitten	9,5 g
Koolhydraat	54,2 g
Vet	31,2 g
Verzadigd Vet	14,4 g
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	13,4 g
Meervoudig Onverzadigd Vet	2,9 g
Vezels	2,4 g

Katjang bawang

Knoflookpinda voor bij de rijsttafel of zo lekker uit de hand bij de borrel

Inhoud 200 gram

Allergenen: pinda's, soja

Ingrediënten: aardnoten, knoflook, zout, sojaolie

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	2375 kJ /570 kcal
Vet	42 g
Waarvan verzadigd	6,5 g
onverzadigd	35,5 g
Koolhydraten	23 g
Waarvan suikers	5 g
Voedingsvezel	7,5 g
Eiwitten	22 g

Katjang bawang pedis

Pikante knoflook pinda lekker voor zo of bij de borrel of bij de rijsttafel...

Allergenen: pinda's, soja

Inhoud 200 gram

Ingrediënten: aardnoten, knoflook, zout, sojaolie, pepers

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	2387KJ/575KCal
Vetten	41.9g
Enkelvoudig	18.8g
Meervoudig	13.5g
Eiwit	23.6g
Koolhydraten	22.5g
Suiker	5.5g/100 g
Zout	2,6g
Natrium:	397.4mg

Katjang pedis

Pinda met een lekker pikant jasje. Waarschuwing : als je begint is het einde zoek!

Inhoud 200 gram

Allergenen: pinda's, soja,

Ingrediënten: aardnoten, knoflook, pepers, paprikapoeder, zout, sojaolie

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	518 kcal (2169 kJ)
Vetten	38.2 gram
waarvan verzadigd	5.4 gram
Koolhydraten	24.0 gram
waarvan suikers	4.3 gram
Eiwit	22.2 gram
Zout	1.6 gram
Natrium	0.6 gram

Sambal Goreng kentang

Gekruide aardappelsticks, lekker op een warm gerecht zodat de kruiden op uw gerecht smelten.

Allergenen: soja, tarwe, gluten

Inhoud: 150 gram

Ingrediënten: Aardappel, witte en bruine basterdsuiker, ui, **tarwebloem**, paprikapoeder, zout, gemengde kruiden en specerijen, ongeharde plantaardige oliën (zonnebloem, soja, palm).

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	493 kcal (2076 kJ)
Vetten	25.9 gram
waarvan verzadigde vetzuren	5.4 gram
Koolhydraten	55.8 gram
waarvan suikers	17.6 gram
Eiwit	8.3 gram
Vezels	6.0 gram
Zout	1.3 gram
Natrium	0.5 gram

Kroepoek Oedang speciaal

Speciaal licht gekruide kroepoek. Lekker bij uw rijstafel of om zo te snacken.

Ingrediënten: garnaal, tapiocameel, **ei**, suiker, zout, specerijen, **soja** olie

Allergenen: schaal/scheldieren, ei, soja

voedingswaarde per 100 g:

Energie	2120 kJ/504 kcal
Vet	26 g
waarvan verzadigd	1,9 g
Koolhydraten	63 g
waarvan suikers	6,2 g
Eiwit	2,9 g
zout	2,2 g

Kroepoek borrel

Lekker knabbeltje voor bij de borrel of een lekkere Indische rijstafel

Ingrediënten: Tapiocameel, zout, **ei**, suiker, **garnaal**, **soja**olie.

Allergenen: ei, schaal/schelpdieren, soja

Voedingswaarde per 100g:

Energie:	494 Kcal/2069 kJ
Vetten:	24,6 g
waarvan verzadigd:	3,2 g
Koolhydraten:	66,2 g
waarvan suikers:	4,6 g
Eiwitten:	2,1 g
Zout:	1,8 g

Seroendeng

Seroendeng is een strooisel van geroosterde kokos, pinda's en specerijen. Het is heerlijk als bijgerecht bij de rijstafel maar is ook lekker bij bami en nasi en om zo lekker tussen door te snoepen.

Inhoud 100 gr

Allergenen: pinda, koriander, soja

Ingrediënten: Kokos, **pinda**, basterdsuiker, **koriander**, zout, galangawortel (laos), komijn, ui, knoflook, laurierblad, **soja**olie, rozemarijn

Voedingswaarden per 100 gram

Energie	2351 kJ (562 kcal)
Vetten (g)	50 g
Waarvan verzadigde (g)	35 g
Koolhydraten (g)	19 g
Waarvan Suikers (g)	16 g
Eiwitten (g)	10 g
Zout (g)	0,58 g

Cassave crackers (Opak pedis)

Cassave knabbel voor bij de rijstafel

Ingrediënten: cassave, **tarwemeel**, tapiocameel, suiker, zout, peper, kruiden, **selderij**, **soja**olie

Allergenen: tarwe, gluten, selderij, soja

Voedingswaarde per 100g

Energie:	491 Kcal/2056 kJ
Vetten:	23,8 g
waarvan verzadigd:	3,0 g
Koolhydraten:	67,8 g
waarvan suikers:	5,5 g
Eiwitten:	1,3 g
Zout:	1,9 g

Cassave Chips

Snack gemaakt van de cassavewortel. Geschikt voor vegetariërs en glutenvrij dieet. Eventueel zelf wat zout of kruiden over strooien.

Ingrediënten: Cassave wortel, zout, **soja**olie

Allergenen: soja

Voedingswaarde per 100 g

Energie 2076 kJ (496 kcal)

Vetten 24 g

Waarvan verzadigde 2,1 g

Koolhydraten 66 g

Waarvan Suikers 8,9 g

Eiwitten 1,3 g

zout 2,0 g

Javaanse Rempejek

Javaans gekruide pinda koek lekker om zo te snacken en bij een rijstafel of bij de borrel

Ingrediënten: Rijstmeel, pinda, zout, ei kruiden, trassi (bevat garnalen, maïsmeel)

zonnebloemolie

Allergenen: pinda, garnaal, ei

Voedingswaarden per 100g

Energie 536 kcal / 2245 kJ

Vet 39,9 g

Waarvan verzadigd 12,7 g

Koolhydraten 26,1 g

Waarvan suikers 7,6 g

Eiwitten 18 g

Zout 1,4 g

Bananenchips

Knapperig gebakken bakbanaan

Ingrediënten: bakbananen, zout, knoflookpoeder, zonnebloemolie

Allergenen: geen

Voedingswaarde per 100g

Energie: 2173 kJ / 519 kcal

Eiwitten: 2,3 g

Koolhydraten: 50,7 g

waarvan suikers 35,3 g

Vetten: 33,6

waarvan verzadigd 29,0 g

Voeding vezels: 7,7 g

Natrium: 6,0 mg

Pesta Talie (Gekleurd)

Leuke snack voor bij de rijstafel of zo. Ook leuk met kinderen. Gluten vrij

Ingrediënten: Tapiocameel, specerijen, zout, suiker **soja**olie, kleurstof E101, E124, E140

Allergenen: soja

Voedingswaarde per 100 g

Energie 510 kcal/ 2200 kJ

Vet 25g

Waarvan verzadigd 2,5 g

Eiwitten 2,5 g

Koolhydraten 70 g

Waarvan suikers 8 g

Zout 2,2 g

Regingang

Lekker rijstsnack voor bij de rijsttafel of lekker zo met wat sambal

Ingrediënten: beras (rijst), Ketan (rijst), zout , garnaal, soja olie

Allergenen: Schaal- en schelpdieren, soja

Voedingswaarden per 100 gram:

Energie	1605 kJ/ 380 kcal
Vet	2,5 g
Koolhydraten	79 g
Waarvan suikers	1,0 g
Voedingsvezel	4,0 g
Eiwitten	7,5 g

Kroepoek Large

Extra grote kroepoek om zelf af te bakken

Ingrediënten: Tapiocameel, Garnalen, suiker, tarwemeel, zout.

Allergenen: schaaldieren, gluten

Voedingswaarde per 100 gram

Energie	1550 KJ / 365 Kcal
Vet	0,7 g
waarvan verzadigd	0,3 g
Koolhydraten	85,1 g
waarvan suikers	8,2 g
Voedingsvezel	1,7 g
Eiwitten	3,7 g
Zout	3,3 g
Natrium	1,3 g