

nortembio®

GEBRUIK VAN DE

SPECERIJEN

IN DE KEUKEN






De kunst van het verbeteren met precies het juiste ding

Elk kruid is een universum op zich: een kleine schat aan aroma, kleur en smaak die de simpelste ingrediënten kan omtoveren tot een onvergetelijk gerecht. Je hoeft ze niet te mengen om hun magie te ontdekken; elk kruid heeft zijn eigen geschiedenis, karakter en charme.

Dit kookboek viert kruiden in hun puurste vorm. Je vindt hier recepten die aan één hoofdpersoon in elke bereiding zijn gewijd, zodat je hun essentie kunt ontdekken, hun kracht kunt begrijpen en kunt genieten van alles wat ze te bieden hebben. Van de warme zoetheid van kaneel tot de aardse noot van komijn of de frisheid van koriander, elk hoofdstuk nodigt uit om te ontdekken hoe een goed gekozen snufje je kookkunsten tot leven kan brengen.

Laat je leiden door de aroma's, experimenteer vol vertrouwen en geniet van het kookavontuur met de individuele rijkdom van elke specerij. Want soms kan één ingrediënt het krachtigste verhaal vertellen.



INDEX

AÇAÍ

- ACAI BOWL MET FRUIT EN GRANOLA
- ENERGIEKE ACAI SMOOTHIE

KNOFLOOKPOEDER

- POPCORN MET KNOFLOOK EN OLIJFOLIE
- YOGHURT-KNOFLOOKDRESSING

BIOLOGISCHE BASILICUM

- LICHTE BASILICUMPESTO
- CHERRYTOMATEN MET BASILICUM EN FETA KAAS

BIOLOGISCHE CEYLON KANEEL

- OVERNIGHT OATS MET KANEEL
- APPEL-KANEELSMOOTHIE

KANEELPOEDER

- VOLKOREN TOAST MET BANAAN EN KANEEL
- KANEEL- EN GEMBERINFUSIE

UIENPOEDER

- GEZONDE UIENDIP
- GEROOSTERDE GROENTEN MET UIENPOEDER

GEMALEN KOMIJJN

- WORTELCRÈME MET KOMIJJN
- KIKKERERWTENSALADE MET KOMIJJN EN CITROEN

HELE ZWARTE KOMIJJN (NIGELLA)

- VOLKORENBROOD MET NIGELLA
- AVOCADOSALADE MET NIGELLA

KERRIEPOEDER

- LICHTE KIPCURRY
- GECURRYDE LINZEN

GINSENGPOEDER

- ANTI-STRESS SMOOTHIE
- GINSENG EN CITROENTHEE

PROVENÇAALSE KRUIDEN

- PROVENÇAALSE GEBAKKEN GROENTEN
- GEGRILDE KIP MET KRUIDEN

GEMBER

- GEMBER- EN CITROENINFUSIE
- GEBAKKEN GROENTEN MET GEMBER



INDEX

KELP (ZEEWIER)

- KELPSALADE
- MISOSOEP MET ZEEWIER

GEDROOGDE MARJOLEIN

- TOMATEN GEVULD MET QUINOA EN MARJOLEIN
- POMPOEN- EN MARJOLEINSOEP

MORINGA OLEIFERA POEDER

- MORINGA GROENE SMOOTHIE
- YOGHURT MET MORINGA EN FRUIT

NOOTMUSKAATPOEDER

- POMPOENPUREE MET NOOTMUSKAAT
- GOUDEN MELK MET NOOTMUSKAAT

GEDROOGDE OREGANO

- VOLKOREN PIZZA MET OREGANO
- MEDITERRANE SALADE

CAYENNEPEPERPOEDER

- PITTIGE DETOX THEE
- PITTIGE HUMMUS

ZWARTE PEPER

- AVOCADO- EN ZWARTE PEPELSALADE
- GEPEPERDE ZALM

GEDROOGDE ROZEMARIJN

- GEROOSTERDE AARDAPPELEN MET ROZEMARIJN
- ROZEMARIJNOLIE

KORIANDERZAAD

- YOGHURT- EN KORIANDERDRESSING
- AROMATISCHE RIJST MET KORIANDERZAAD

MATCHA-THEE

- MATCHA LATTE
- MATCHA GROENE SMOOTHIE

GEDROOGDE TIJM

- GEBAKKEN KIP MET TIJM
- GROENTESOEP MET TIJM





ACAÍ BOWL MET FRUIT EN GRANOLA



INGREDIËNTEN

- 1 Yoghurt Natuurlijk
- 1/2 banaan
- 50 ml amandelmelk
- 1 eetlepel honing
- Granola, rode bessen en chiazaad naar smaak
- 1 eetlepel açai-octopus



VOORBEREIDING

Mix de açaipuree met de banaan, amandelmelk en honing tot een gladde massa. Serveer in een kom en garneer met granola, bessen en chiazaad.

SCORE



OPMERKINGEN



ENERGIEKE ACAÍ SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel açai-octopus
- 1 kopje bosbessen
- 1/2 kopje Griekse yoghurt
- 1 theelepel agavesiroop



VOORBEREIDING

Mix het açai-poeder met de bosbessen, yoghurt en agavesiroop tot een gladde massa. Serveer gekoeld.

SCORE



OPMERKINGEN

KNOFLOOKPOEDER



POPCORN MET KNOFLOOK EN OLIJFOLIE



INGREDIËNTEN

- 3 kopjes natuurlijke popcorn
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 el olijfolie
- Snufje zeezout



VOORBEREIDING

Besprenkel de vers gepofte popcorn met olijfolie, bestrooi met knoflookpoeder en zout. Meng goed en serveer.

SCORE



OPMERKINGEN



YOGHURT- KNOFLOOKDRESSING



INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje natuurlijke yoghurt
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- Sap van 1/2 citroen
- Zwarte peper naar smaak



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten in een kom tot een gladde dressing. Ideaal voor salades of groenten.

SCORE



OPMERKINGEN

BIOLOGISCHE BASILICUM



LICHTE BASILICUMPESTO



INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels basilicum
- 1/4 kopje walnoten
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels lichte Parmezaanse kaas



VOORBEREIDING

Mix alle ingrediënten in een keukenmachine tot een gladde massa. Voeg zout toe en gebruik het in pasta of salades.

SCORE



OPMERKINGEN



CHERRYTOMATEN MET BASILICUM EN FETA KAAS



INGREDIËNTEN

- 1 kopje cherrytomaatjes
- 1/4 kopje fetakaas
- 1 el olijfolie
- Basilicumblaadjes naar smaak



VOORBEREIDING

Bak de cherrytomaten 3 minuten in olijfolie, voeg basilicum toe en garneer met verkruidde fetakaas.

SCORE



OPMERKINGEN

CEYLON KANEEL



OVERNIGHT OATS MET KANEEL



INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje havervlokken
- 150 ml amandelmelk
- 1 el chiazaad
- 1/2 theelepel Ceylon kaneel
- 1 el honing



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten in een pot, laat het een nacht in de koelkast staan en drink het koud op.

SCORE



OPMERKINGEN



APPEL-KANEELSMOOTHIE



INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 1 kleine banaan
- 200 ml plantaardige melk
- 1/2 theelepel Ceylon kaneel



VOORBEREIDING

Mix alle ingrediënten tot een gladde massa. Serveer gekoeld.

SCORE



OPMERKINGEN

UIENPOEDER



GEZONDE UIENDIP



INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje Griekse yoghurt
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 tl gehakte bieslook
- Sap van 1/2 citroen



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten in een kom en serveer het als dip voor groenten.

SCORE



OPMERKINGEN



GEROOSTERDE GROENTEN MET UIENPOEDER



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes gemengde groenten
- 1 el olijfolie
- 1 theelepel uienpoeder
- Zout naar smaak



VOORBEREIDING

Meng de groenten met de olie, uienpoeder en zout. Bak ze 25 minuten op 180 °C.

SCORE



OPMERKINGEN

GEMALEN KOMIJN



WORTELCRÈME MET KOMIJN



INGREDIËNTEN

- 4 wortelen
- 1 kopje groentebouillon
- 1 theelepel gemalen komijn
- Zout en peper naar smaak



VOORBEREIDING

Kook de wortelen, doe ze in de bouillon en breng op smaak met komijn, zout en peper.

SCORE



OPMERKINGEN



KIKKERERWTENSALADE MET KOMIJN EN CITROEN



INGREDIËNTEN

- 1 kopje gekookte kikkererwten
- 1/2 komkommer
- 1 tomaat
- Sap van 1 citroen
- 1/2 theelepel gemalen komijn



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met citroen en komijn.

SCORE



OPMERKINGEN

HELE ZWARTE KOMIJN



VOLKORENBROOD MET ZWARTE KOMIJN



INGREDIËNTEN

- 250 g volkorenmeel
- 1/2 theelepel zout
- 1 el zwarte komijnzaad
- 150 ml water



VOORBEREIDING

Meng de ingrediënten, kneed het, laat het rusten en bak het gedurende 25 minuten op 180°C.

SCORE



OPMERKINGEN



AVOCADOSALADE MET ZWARTE KOMIJN



INGREDIËNTEN

- 1 avocado
- 1 tomaat
- 1 el olijfolie
- 1 tl zwarte komijnzaadjes



VOORBEREIDING

Snijd de avocado en de tomaat in plakjes, besprenkel met olijfolie en bestrooi met de zaadjes.

SCORE



OPMERKINGEN

KERRIEPOEDER



LICHTE KIPCURRY



INGREDIËNTEN

- 200 g kipfilet
- 1/2 ui
- 1/2 kopje lichte kokosmelk
- 1 eetlepel kerriepoeder



VOORBEREIDING

Fruit de ui, voeg de kipplokjes, het kerriepoeder en de kokosmelk toe en bak 10 minuten.

SCORE



OPMERKINGEN



GEKRUIDE LINZEN



INGREDIËNTEN

- 1 kopje gekookte linzen
- 1 gesneden wortel
- 1/2 ui
- 1 eetlepel kerriepoeder



VOORBEREIDING

Fruit de ui en wortel, voeg de linzen en kerriepoeder toe en kook gedurende 10 minuten.

SCORE



OPMERKINGEN

GINSENGPOEDER



ANTI-STRESS SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

- 1 theelepel ginsengpoeder
- 1 banaan
- 200 ml amandelmelk
- 1 el pure cacao



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten tot een romig mengsel.

SCORE



OPMERKINGEN



GINSENG EN CITROENTHEE



INGREDIËNTEN

- 1 kopje gekookte linzen
- 1 gesneden wortel
- 1/2 ui
- 1 eetlepel kerriepoeder



VOORBEREIDING

Fruit de ui en wortel, voeg de linzen en kerriepoeder toe en kook gedurende 10 minuten.

SCORE



OPMERKINGEN

PROVENÇAALSE KRUIDEN



PROVENÇAALSE GEBAKKEN GROENTEN



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes gemengde groenten
- 1 el olijfolie
- 1 tl Provençaalse kruiden



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten tot een romig mengsel.

SCORE



OPMERKINGEN



GEGRILDE KIP MET KRUIDEN



INGREDIËNTEN

- 1 kipfilet
- 1 el olijfolie
- 1 tl Provençaalse kruiden
- Sap van 1/2 citroen



VOORBEREIDING

Marineer de kip met de olie, citroen en kruiden.
Gril tot hij goudbruin is.

SCORE



OPMERKINGEN

GEMBER



GEMBER- EN CITROENINFUSIE



INGREDIËNTEN

- 2 plakjes verse gember
- 200 ml water
- Sap van 1/2 citroen
- 1 eetlepel honing



VOORBEREIDING

Kook de gember 5 minuten in water, giet het af en voeg het citroensap en de honing toe.

SCORE



OPMERKINGEN



GEBAKKEN GROENTEN MET GEMBER



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes gemengde groenten
- 1 el olijfolie
- 1 theelepel geraspte gember



VOORBEREIDING

Bak de groenten in hete olie, voeg de gember toe en laat 5 minuten koken.

SCORE



OPMERKINGEN

KELP



KELPSALADE



INGREDIËNTEN

- 1 kopje gehydrateerde kelp
- 1/2 komkommer
- 1 el sesamzaadjes
- 1 eetlepel rijstazijn



VOORBEREIDING

Meng het zeewier met de plakjes komkommer, de zaden en de azijn.

SCORE



OPMERKINGEN



MISOSOEP MET ZEEWIER



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes misobouillon
- 1/2 kopje tofu in blokjes
- 1/2 kopje gehydrateerde kelp



VOORBEREIDING

Breng de bouillon aan de kook, voeg de tofu en het zeewier toe en laat het 3 minuten koken.

SCORE



OPMERKINGEN

GEDROOGDE MARJOLEIN



TOMATEN GEVULD MET QUINOA EN MARJOLEIN



INGREDIËNTEN

- 2 grote tomaten
- 1/2 kopje gekookte quinoa
- 1 theelepel gedroogde marjolein
- Zout en peper



VOORBEREIDING

Meng de quinoa met de marjolein en kruiden, vul de tomaten en bak gedurende 15 minuten.

SCORE



OPMERKINGEN



POMPOEN- EN MARJOLEINSOEP



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes gekookte pompoen
- 1 kopje groentebouillon
- 1 theelepel gedroogde marjolein



VOORBEREIDING

Meng de pompoen met de bouillon, verwarm het en breng het op smaak met marjolein.

SCORE



OPMERKINGEN

MORINGAPOEDER



MORINGA GROENE SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

- 1 theelepel moringapoeder
- 1 kopje ananas
- 1 kopje spinazie
- 200 ml kokoswater



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten totdat er een gladde massa ontstaat.

SCORE



OPMERKINGEN



YOGHURT MET MORINGA EN FRUIT



INGREDIËNTEN

- 1 theelepel moringapoeder
- 1/2 kopje natuurlijke yoghurt
- 1/2 kopje gemengd fruit



VOORBEREIDING

Meng de moringa met de yoghurt en voeg het fruit toe.

SCORE



OPMERKINGEN

NOOTMUSKAATPOEDER



POMPOENPUREE MET NOOTMUSKAAT



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes gekookte pompoen
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 eetlepel lichte boter



VOORBEREIDING

Prak de pompoen fijn en meng met de boter en nootmuskaat.

SCORE



OPMERKINGEN



GOUDEN MELK MET NOOTMUSKAAT



INGREDIËNTEN

- 200 ml plantaardige melk
- 1/2 theelepel kurkuma
- 1/4 theelepel kaneel
- Snufje nootmuskaat



VOORBEREIDING

Verwarm de melk met de kruiden, meng goed en serveer warm.

SCORE



OPMERKINGEN

GEDROOGDE OREGANO



VOLKOREN PIZZA MET OREGANO



INGREDIËNTEN

- 1 volkoren pizzabodem
- 1/2 kopje tomatensaus
- Diverse groenten
- 1 theelepel gedroogde oregano



VOORBEREIDING

Bedek de bodem met de saus, de groenten en de oregano en bak gedurende 10 minuten op 200°C.

SCORE



OPMERKINGEN



MEDITERRANE SALADE



INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 1 tomaat
- 1/4 kopje olijven
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 el olijfolie



VOORBEREIDING

Meng de ingrediënten en breng op smaak met olie en oregano.

SCORE



OPMERKINGEN

CAYENNEPEPERPOEDER



PITTIGE DETOX THEE



INGREDIËNTEN

- 200 ml heet water - Sap van 1/2 citroen
- 1 eetlepel honing
- Snufje cayennepeper



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten en drink het warm op.

SCORE



OPMERKINGEN



PITTIGE HUMMUS



INGREDIËNTEN

- 1 kopje gekookte kikkererwten
- 1 cda de tahini
- 1 theelepel cayennepeper
- Sap van 1 citroen



VOORBEREIDING

Meng de kikkererwten met de overige ingrediënten tot een gladde massa.

SCORE



OPMERKINGEN

ZWARTE PEPER



AVOCADO- EN ZWARTE PEPEXSALADE



INGREDIËNTEN

- 1 avocado
- 1 tomaat
- Versgemalen zwarte peper
- 1 el olijfolie



VOORBEREIDING

Snijd de avocado en tomaat in plakjes, besprenkel met olijfolie en strooi er peper over.

SCORE



OPMERKINGEN



GEPEPERDE ZALM



INGREDIËNTEN

- 200 g zalmfilet
- Sap van 1/2 citroen
- Zwarte peper naar smaak



VOORBEREIDING

Leg de zalm op een bakplaat, voeg citroensap en peper toe en bak gedurende 15 minuten op 180°C.

SCORE



OPMERKINGEN

GEDROOGDE ROZEMARIJN



GEROOSTERDE AARDAPPELEN MET ROZEMARIJN



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes in blokjes gesneden aardappelen
- 1 el olijfolie
- 1 theelepel gedroogde rozemarijn



VOORBEREIDING

Meng de aardappelen met de olie en rozemarijn en bak ze 25 minuten op 200°C.

SCORE



OPMERKINGEN



ROZEMARIJNOLIE



INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje olijfolie
- 1 el gedroogde rozemarijn



VOORBEREIDING

Laat de olie met de rozemarijn 5 minuten op heel laag vuur trekken. Zeef en gebruik in salades.

SCORE



OPMERKINGEN

KORIANDERZAAD



YOGHURT- EN KORIANDERDRESSING



INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje natuurlijke yoghurt
- 1 theelepel gemalen korianderzaad
- Sap van 1/2 citroen



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten in een kom en serveer over salades.

SCORE



OPMERKINGEN



AROMATISCHE RIJST MET KORIANDERZAAD



INGREDIËNTEN

- 1 kopje basmatirijst
- 2 kopjes water
- 1 el korianderzaad



VOORBEREIDING

Breng het water aan de kook, voeg de rijst en de zaden toe en kook tot de rijst gaar is.

SCORE



OPMERKINGEN

MATCHA-THEE



MATCHA LATTE



INGREDIËNTEN

- 1 kopje matcha-thee
- 100 ml heet water
- 100 ml opgeschuimde plantaardige melk



VOORBEREIDING

Los de matcha op in heet water en voeg het opgeschuimde melk toe.

SCORE



OPMERKINGEN



MATCHA GROENE SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

- 1 kopje matcha-thee
- 1 banaan
- 1 kopje spinazie
- 200 ml kokosmelk



VOORBEREIDING

Meng alle ingrediënten tot een glad mengsel.

SCORE



OPMERKINGEN



GEDROOGDE TIJM

GEBAKKEN KIP MET TIJM



INGREDIËNTEN

- 200 g kipfilet
- Sap van 1/2 citroen
- 1 el olijfolie
- 1 tl gedroogde tijm



VOORBEREIDING

Marineer de kip met citroen, olie en tijm. Bak 20 minuten op 180 °C.

SCORE



OPMERKINGEN



GROENTESOEP MET TIJM



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes groentebouillon
- 1 kopje gemengde groenten
- 1 tl gedroogde tijm



VOORBEREIDING

Kook de bouillon met de groenten en tijm gedurende 10 minuten.

SCORE



OPMERKINGEN

Nortembio

CONTACT:

nortembio@nortembio.com

BEZOEK ONZE WEBSITE:

www.nortembio.com

AL ONZE PRODUCTEN ZIJN

VERKRIJGBAAR BIJ:

amazon

