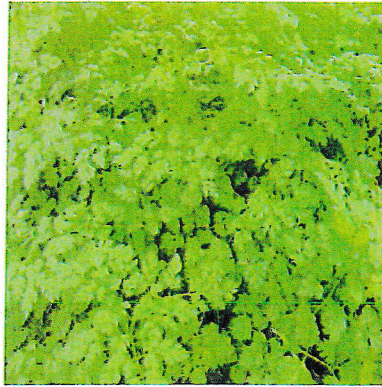


## 5. Kervel (*Anthriscus cerefolium*)



Zaaien: Wanneer zaaien:

**Binnen:** maart- mei.

**Buiten:** mei-augustus.

**Plaats:** Kervel vraagt om een vochtige, goed doorlaatbare en humusrijke grond en een licht beschaduwde plaats in de zomer. Werk op een arme grond een matige hoeveelheid compost in voor de teelt. Kervel kan heel goed in potten en bakken geteeld worden

**Gebruikte delen:** De malse, jonge blaadjes worden gebruikt in soepen, salades, sausen en in omelet, de stengels worden evenwel verwijderd

**Gebruik in de keuken** Gebruik steeds vers geplukte kervel deze nooit laten meekoken anders verliest hij zijn aroma. Dus alleen op het einde van de bereiding toevoegen! Gedroogde kervel heeft weinig of geen smaak. Kervel kan wel ingevroren worden en behoudt zijn aromatische eigenschappen. In vissausen is de smaak van kervel subliem. Uw vlees – en visschotels gaan een perfect huwelijk aan met kervel, dit laatste hier wel als versiering, want zeg nu zelf: het oog wil ook wat!  
Roomse kervelblaadjes kunnen op dezelfde manier verwerkt worden als de gewone. De peenachtige wortels van dit kruid kunnen evenwel als gekookte groente gegeten worden en afgewerkt met een botersausje staat men versteld hoe lekker die wel smaakt. Ook zijn de wortels rauw geraspt lekker wanneer men ze mengt in groene slaatjes al dan niet met Franse sladressing.  
De grote zwarte zaden kan men in zijn geheel of geplet verwerken in appeltaart wat ook hier een uitzonderlijk aroma geeft.

**Medicinaal gebruik:** Roomse kervel is een nuttig kruid voor de suikerzieken omdat men minder suiker kan gebruiken en toch zoete spijzen kan maken. Ook mensen die wegens een dieet minder suiker moeten eten gebruiken Roomse kervel in hun dagelijkse voeding. In de volksgeneeskunde staat Roomse kervel bekend als diuretisch, bloedzuiverend en lichtjes laxerend.