



Theegids



Inhoudsopgave:

Een kruidenthee maken p.3

Theeplanten

Kruidlaag:

| | |
|------------------|------|
| Pepermunt | p.4 |
| Groene Munt | p.5 |
| Marrokaanse Munt | p.5 |
| Citroenmunt | p.5 |
| Appelmunt | p.5 |
| Ananasmunt | p.5 |
| Bananenmunt | p.5 |
| Citroenmelisse | p.6 |
| Salie | p.7 |
| Echte Kamille | p.8 |
| Roomse Kamille | p.9 |
| Dropplant | p.10 |
| Marjolein | p.11 |
| Thijm | p.12 |
| Rozemarijn | p.13 |
| Lavendel | p.14 |
| Duizendblad | p.15 |
| Brandnetel | p.16 |
| Goudsbloem | p.17 |
| Paardebloem | p.18 |

Struiklaag:

| | |
|-----------------|------|
| Framboosblad | p.19 |
| Braamblad | p.20 |
| Zwarte bes blad | p.21 |
| Rozenblaadjes | p.22 |
| Hop (de bellen) | p.23 |

Binnenplanten:

| | |
|----------------|------|
| Citroenverbena | p.24 |
| Jasmijn | p.25 |

Bronnen:

Eetbare Planten & Paddenstoelen database (www.permacultuurnederland.org/planten.php)

Plants for a Future database (www.pfaf.org/database/index.php)

NatuurlijkerWijs (www.natuurlijkerwijs.com)

Een kruidenthee maken.

Een kruidenthee wordt ook wel infusie of tisane genoemd en is een traditionele methode om kruiden te bereiden. Bij infusies worden de tere delen van de plant (bladeren, bloemen en zaden) gebruikt, waarvan de medicinale werking vrijkomt in water.

Gebruik voor het maken van een kruidenthee niet de pot waarin u gewone thee zet, omdat het looizuur de werking van de ingrediënten uit de kruidenthee kan overvleugelen. Als u uw thee in een kop zet, dek deze dan gelijk af. Bepaalde ingrediënten van de thee bevatten namelijk vluchtige oliën die gemakkelijk verdampen, waardoor de geneeskrachtige werking van de thee minder wordt. De thee kan heet worden gedronken of worden gekoeld in de koelkast voor later gebruik. Bewaar de thee maximaal 24 uur.

Werkwijze & hoeveelheden.

Benodigdheden voor een theepot (3 tot 4 koppen thee)
6 dl kokend water
20 gram gedroogde of 30 gram verse kruiden

Benodigdheden voor een kop
2 gram (1 tot 2 theelepels) gedroogde of 3 gram (2 tot 3 theelepels) verse kruiden

Gebruik voor uw thee 1 kruid of een combinatie van 2 of 3 verschillende kruiden (gelijke porties), die samen de bovengenoemde hoeveelheid vormen. Verwarm bij het zetten van een pot thee eerst de pot, doe dan de kruiden in de pot en giet het kokende water erop. Dek de pot af en laat de thee 10 minuten trekken. Giet de thee door een theezeefje in een kop en voeg eventueel honing toe om de thee te zoeten.



Doe bij het maken van 1 kop thee de kruiden in een theezeefje en plaats dit boven de kop. Giet er vervolgens heet water op, dek het kopje af en laat de thee 10 minuten trekken. Voeg eventueel wat honing toe. Drink 2 of 3 maal daags een kop, afhankelijk van de voor u geldende dosering.

Voorbeeld: Thee tegen verkoudheid en griep.

Een halve dosering duizendblad
Een halve dosering vlierbloesem
Een snijfje pepermunt

Dit middel (voor volwassenen) verlaagt de koorts vermindert de neusverkoudheid en stimuleert het zweten, waardoor het lichaam gereinigd wordt en kan herstellen.



Pepermunt *Mentha x piperita*

Volgens een oud Grieks godenverhaal is de pepermintplant ontstaan door een ruzie tussen twee vrouwen. Hades, de Griekse god van de onderwereld, werd verliefd op een mooi meisje dat Mentha heette. Hierdoor maakte de vrouw van Hades hevige ruzie met Mentha. Hades probeerde de ruzie te sussen, maar tevergeefs. Om zijn vrouw gerust te stellen maar toch in de aanwezigheid van de mooie Mentha te zijn veranderde hij haar in een prachtig uitziende en ruikende plant, dat tot op de dag van vandaag haar naam draagt.

Pepermunt (*Mentha x piperita*) is een zich snel verbreidende meerjarige winterharde plant. Pepermunt bloeit van juli t/m september met kleine violette bloempjes. De bladeren zijn mint groen en staan kruisgewijs tegenover elkaar op de stengel. De bladeren zijn langwerpig, eivormig en gezaagd en hebben een opvallende mentholgeur.



De plant is een kruising van watermunt (*Mentha aquatica*) en groene munt (*Mentha spicata*) en kent veel variëteiten (20 tot 35 verschillende soorten pepermint). De donkerpaarse variant geldt als de meest geschikte voor medicinale toepassingen. De vele muntsoorten hebben ongeveer dezelfde eigenschappen, hoewel de smaak vaak sterk uiteenloopt. Muntsoorten worden vooral in de keuken en voor verfrissende theeën gebruikt.

Als geneeskruid gebruikt men de bladeren en de etherische olie.

Inwendig.

- Bij krampen en kolieken, darmproblemen.
 - Bij indigestie, en de eventueel daaruit voortkomende hoofdpijn.
 - Bij reisziekte, misselijkheid en pijn bij galblaasproblemen.
 - Slapeloosheid, met name indien verergerd door spanning in de maag en rusteloosheid.
 - Bij ongesteldheidspijn en uitgestelde menstruatie.
 - Gebruik als thee en inhaler bij infecties van neus en bijholten.
- Munt werkt bacteriedodend.
- Als mondwater voor een frisse adem.



Dosering.

Drink de thee naar believen.

Neem na zware maaltijden om de spijsvertering te bevorderen.

Overige Muntsoorten

Veel muntsoorten werden in de negende eeuw in Europa ingevoerd. Een monnik uit die tijd schreef dat er zo veel soorten waren dat hij nog liever de vonkjes uit de vuurhaard van de Vulcanus zou willen tellen. Met meer dan zeshonderd soorten en bastaardvormen, kan men een goede plant beter met de neus dan afgaande op de naam kiezen.

De meeste muntsoorten lijken qua groei sterk op elkaar. Ze zijn winterhard en meerjarig, en bloeien rond juli t/m september. Het zijn makkelijke groeiers en verspreiden zich snel door middel van wortelstokken. Sommige mensen zijn van mening dat muntsoorten al snel gaan woekeren en graven ze daarom in een pot in zodat de wortelstokken niet al te snel verspreiden.

Het is verstandig de munt flink terug te snoeien zodra er bloemen in komen omdat de planten daarna aan smaak verliezen en minder geschikt worden voor de thee. Na een stevige snoei zal de plant echter weer nieuwe uitlopers aanmaken die weer goed te gebruiken zijn in de thee. De meeste muntsoorten hebben een heerlijk aroma en smaak. Er kan echter veel verschil in zitten. Vandaar dat hieronder een aantal zeer geschikte muntsoorten nog worden genoemd voor in de theetuin met een korte omschrijving van geur en smaak.

Groene Munt - *Mentha spicata*

Waar de pepermint zeer sterk smaakt is de groene munt wat milder. Voor muntsoorten wordt het soms als de neutrale muntsmaak en geur gebruikt. Groene munt is dan ook een standaard voor elke theetuin.

Marokkaanse Munt - *Mentha spicata* "Nana"

De Marokkaanse munt is cultivar van de groene munt en wordt veel gebruikt in de thee typerende muntthee die veel in Marokko wordt gedronken. Het blad is steviger dan die van de groene munt en de smaak is sterker.

Citroen Munt - *Mentha citrata*

Deze munt ruikt en smaakt zoals de naam al doet vermoeden ietwat naar citroen. Deze muntsoort heeft geen menthol waardoor de geur niet direct aan een muntsoort doet denken. De frisse geur en milde citroensmaak maken de plant ook zeer geschikt voor de theetuin.

Appel Munt - *Mentha suaveolens*

De appel munt is in Nederland ook wel bekend als witte munt, en ruikt heerlijk naar appels. Ook doet de milde smaak hier aan denken. Appelmunt groeit wat hoger dan de groene munt en heeft sterker behaardere bladeren.

Ananas Munt - *Mentha suaveolens* "Variegata"

De ananas munt is een cultivar van de appelmunt. Deze cultivar ruikt naar ananas en heeft een onderscheidende witte rand rond haar bladeren.



Ananas munt

Bananen Munt – *Mentha arvensis* "Banana"

De bananen munt heeft een sterk aroma wat naar bananen ruikt. De plant groeit echter wat lager dan de groene munt en heeft aanzienlijk kleinere blaadjes. Ook bloeit de bananenmunt minder groot dan andere muntsoorten.

Citroenmelisse *Melissa officinalis*

De naam Citroenmelisse, *Melissa officinalis*, komt van de oude Grieken. De Griekse naam voor een Honingbij is *Melissa*. Dit omdat bijen aan de nectar van deze plant de voorkeur gaven en de plant bijen aantrekt. Citroenmelisse werd medicinaal al tweeduizend jaar geleden door de Grieken gebruikt.

De Arabieren brachten de plant naar Spanje en de Benedictijner monniken naar onze streken, waar hij al vroeg gekweekt werd in kloostertuinen. Citroenmelisse werd in Zuid-Europa 'hartelust' en door de Zwitserse arts Paracelsus 'levenselixer' genoemd. Hij geloofde dat dit kruid een mens weer volledig tot leven kon wekken. Deze mening werd gesteund door de London Dispensary uit 1696: 'Citroenmelisse zal, indien elke ochtend toegediend, iemandjongermaken, het denkvermogen versterken en een smachtende aard wat opvrolijken'.



Citroenmelisse had ook naam als een van de ochtendtheesoorten die in de dertiende eeuw genuttigd werden door Llewelyn, Prince of Glamorgan, die 108 jaar oud werd, en Jhon Hussey uit Sydenham die 116 werd na vijftig jaar lang ontbeten te hebben met citroenmelisse thee met honing.

Citroenmelisse is een overblijvende of vaste kruidachtige plant. De plant bloeit van juli tot augustus met lichtgele of witte bloemen. De bladeren zijn eivormig, gekarteld, harig, generfd en licht groen. De bladeren geven een citroenachtige geur af en kunnen geel worden als ze in de volle zon of in droge grond groeien. De stengels zijn harig, vierkant, lichtgroen en vertakt. De plant kan tot 1 meter hoog worden. De plant groeit op elke vochtige grondsoort, in de volle zon of halfschaduw. Splits de plant of neem stengelstekken in het voor- of najaar.



De thee van Citroenmelisse kan worden gebruikt voor verlichting bij chronische bronchitis, kou met koorts, hoofdpijn en om spanningen wat te verminderen. De thee geeft een ontspannen gevoel. Het kruid is goed bij een moeilijke spijsvertering, het werkt kramstillend op de maag en de darmen en is windenverdrijvend. Citroenmelisse is ook goed tegen slapeloosheid, vaak gecombineerd met Lavendel en Meidoorn. Citroenmelisse is een veilig kruid, maar sommige mensen worden misselijk van grote doses en sterke theeën. Vermijd grote doses tijdens de zwangerschap.

Salie *Salvia officinalis*

Salie komt oorspronkelijk uit de landen in de Balkan en rond de Middellandse Zee. Salie is een stevige halfheester die 30 tot 100 centimeter hoog wordt. De plant groeit in dichte bundels van vertakte, behaarde stengels. Salie is ook een mooie lekker ruikende heester die tevens populair is bij de bijen.



De naam *Salvia*, van het Latijnse *Salvere* (gezond zijn, genezen of redden), betekent "heilzaam kruid" en geeft zijn goede reputatie al weer. Voor de wijzen uit de oudheid was het kweken van enkele salieplantjes in de tuin een garantie voor een lang leven en een goede gezondheid.

Ook betekende een struik Salie in de tuin dat de vrouw des huizes de baas was.

In de zeventiende eeuw werd Salie door de Chinezen zo gewaardeerd dat Hollandse kooplieden merkten dat de Chinezen drie kisten Chinese thee wilden verhandelen tegen één kist saliebladeren.

Salie groeit het best op een zonnige plaats, in niet te vochtige, kalkrijke, alkalische en goed gedraineerde grond. Hij kan gemakkelijk in potten, binnenshuis en op vensterbanken worden gekweekt. De plant kan ook enige schaduw verdragen. Vermeerderen van gewone salie kan door het uit zaad te laten opgroeien. Alle soorten pakken gemakkelijk aan vanuit stekken, de worteltijd is `s zomers ongeveer vier weken. Uitplanten op 45 tot 60 cm afstand. Snoeien (na het bloeien) om de dichtheid te behouden. De verhouten planten elke vier of vijf jaar verplaatsen. Geelachtige bladeren kunnen betekenen dat de wortels meer ruimte nodig hebben.

Salie heeft een sterke antibiotische werking (anti-bacterieel en anti-schimmel). Waterige en alcoholische aftreksels van de bladen worden voor spoelingen en gorgelen gebruikt bij mond-, tandvlees-, kaak- en amandelontstekingen. Een paar druppels vluchtige olie in zout water vormen een goed spoelmiddel voor (geïnfecteerde) wonden en zweren. De thee van salie helpt tegen bloedend tandvlees en keelpijn. Salie thee en saliewijn kalmeren het zenuwstelsel en zijn goed bij een lage bloeddruk. Het bevordert de spijsvertering door bijvoorbeeld een saliethee na een (overdadige) maaltijd te nemen. Salie helpt ook bij een slechte eetlust en tegen winderigheid en kan helpen diarree te overwinnen.

In ons land werd Salie meegekookt in de melk. Deze saliemelk werd voor het naar bed gaan gedronken om lekker te kunnen slapen. Nog niet zo heel lang geleden was saliemelk een heel bekende drank die in Veenendaal oplampegetersavondgedronken werd. Op lampegetersavond werden voor het eerst na de zomerperiode de straatlantaarns weer aangestoken. Dit volksfeest ging gepaard met een feest van lichtjes in pompoenen en het zingen van liederen. Aan het einde van de avond kreeg ieder een beker warme saliemelk en kon heerlijk slapen.



Kamille

De oude Egyptenaren gebruikten al Kamille en nog altijd kweekt men in Egypte veel Kamille voor eigen gebruik en voor de export. In de maag van de mummie van Ramses II werd kamillestuifmeel gevonden. De Egyptenaren droegen kamille op aan de zon en vereerden dit kruid boven alle andere vanwege zijn geneeskrachtige kwaliteiten. Volgens de Lacnunga, een oud Angelsaksisch geschrift, is kamille een van de negen heilige kruiden die de god Wodan aan de wereld schonk.

Kamille wordt vrijwel overal gekweekt voor een van de bekendste kruidentheeën. Kamille is veilig, maar sommige mensen worden misselijk van grote doses en sterke theeën. Vermijd grote doses tijdens de zwangerschap. Er bestaan verschillende varianten van Kamille. Het meest bekend zijn Echte- en Roomse Kamille.

Echte kamille

Chamomilla vulgaris

Echte Kamille groeit over heel Europa in het wild. De plant wordt gevonden in volle weide en korenvelden, aan wegkanten, op zonnige heuvels en op puinplaatsen. De plant bloeit vanaf mei tot augustus met aan de toppen bloemen met gele hartjes en witte kroonblaadjes die op het einde van de bloeitijd naar onder buigen. De bloemen hebben een honingachtig zeer welriekend geur. Echte Kamille heeft gladde, rechtopstaande bleekgroene dunne stengels en wordt 25 tot 40 cm hoog. De bladeren, met smalle lijnvormige slippen, staan trapsgewijze over de lengte van de zeer vertakte stengels. De plant is éénjarig en heeft generfde zaadjes.



De standplaats voor echte kamille is zonnig.

De zaden in de volle grond dun uitzaaien vanaf maart. Het zaad alleen aandrukken, niet afdekken. De kiemduur is 2 tot 3 weken. Na opkomst uitdunnen door ze 30 cm uit elkaar te planten.

- De thee is veilig voor kleine kinderen.
- De thee van de bloemen werkt tegen ontstekingen en bij slijmhuidentstekingen tegen krampen.
- De thee helpt bij slapeloosheid, nachtmerries, irritatie en kiespijn.
- Brengt de spijsvertering tot rust
- Het helpt bij nerveuze indigestie, winderigheid, kolieken, gastritis en ontstekingen van de ingewanden. De tinctuur is bij nerveuze indigestie het beste.
- Als zwak kalmerend middel. Goed bij spanningshoofdpijn, psychosomatische pijnen, menstruatiepijn en andere krampen.
- Goed in de beginstadia van koorts.
- Een thee van kamille en rozemarijn is goed tegen hoofdpijn.

Roomse kamille *Anthemis nobilis*

Roomse Kamille is een winterharde altijd groene meerjarige plant. De plant heeft ongeveer dezelfde eigenschappen als echte kamille. De smaak is echter bitter, zodat de thee ook meer bitter van smaak is. Deze Kamille houdt van lichte, zanderige, en goed gedraineerde grond maar komt zelden voor in het wild.



Hij heeft lichtgroene bladeren, geveerd met korte, smalle slippen en deze groeien langs de zeer vertakte stengel. De bladeren ruiken naar appel. De stengel is slap, geribbeld, rond en ook lichtgroen.

De plant heeft een kruipende wortelstam en hiermee verspreidt de plant zich. In de zomer tot en met de herfst bloeit op de top van iedere stengel een zeer geurige, kleine bloem met een geel hart en daaromheen witte tongvormige blaadjes. Roomse kamille wordt 20 tot 40 cm hoog. De plaats voor roomse kamille is in de volle zon, met lichte en goed gedraineerde grond. Het kweken van roomse kamille kan door ze te zaaien in voorjaar, plant ze uit op 45 cm van elkaar. Splitsen kan in het voorjaar of in de herfst.

De werking van Roomse Kamille is milder dan die van de Echte Kamille. In schoonheidssalons wordt kamillethee vaak geschonken om de aangezichtsspieren te ontspannen. Het heeft o.a. kalmerende invloed op ogen en huid, en het is spijsverteringsbevorderend. De thee van de bloemen is goed als een algeheel versterkend en rustgevend middel (goed voor rusteloze kinderen en tegen nachtmerries). Maak hiervoor een aftreksel door 4 of 5 bloemen per kop van 25 cl te gebruiken.

De Kamille heeft een complexe werking: tegelijk eetlustopwekkend, versterkend en spijsverteringbevorderend. Ongezoete aftreksels worden voor de maaltijd als natuurlijk aperitief aangeraden. Na de maaltijd wordt vooral de spijsvertering-bevorderende eigenschap gewaardeerd. Het is ook werkzaam tegen hoofdpijn en zenuwpijn.



Dropplant Agastache foeniculum

De dropplant wordt soms ook wel de Koreaanse munt genoemd. Door de blaadjes te wrijven is het aroma op te snuiven: een fijne mengeling van anijs en drop. Het aroma is goed te gebruiken in salades, in potpourri en thee. De thee die gemaakt wordt van de bladeren heeft een karakteristieke dropachtige smaak.

De dropplant is een vaste plant voor in de volle zon. Het is een mooie, gezond ogende plant, goed te gebruiken in het midden van een gemengde en vaste plantenborder en is goed te combineren met o.a. duizendblad.

De nogal stijfge plant heeft lancetvormig tot ovaal geurend blad en wordt tussen de 50 en 90 centimeter hoog. De stengels zijn vierkant en zacht behaard. Vanaf juli tot september staat de plant in volle bloei met langbloeiende bloemaren met buisvormige bloemen in een zachtpaars-blauwe kleur. Bijen bezoeken de dropplant volop, dus mag deze plant zeker niet ontbreken in een tuin waar bijenbezoek hoog wordt aangeslagen.



De plant verlangt een goed doorlatende, vochtige grond en is redelijk winterhard. De minder winterharde Agastache-soorten kunnen buiten overleven als ze een beschutte plaats en een flinke mulchlaag hebben. Jonge planten kunnen maar het beste binnen op een vorstvrije plaats overwinteren.

Een dropplant kan in het begin van het voorjaar worden gezaaid. En aan het eind van de zomer kan de plant door middel van stekken worden vermeerderd. Neem daarvoor de halfhoutige delen van de plant.

Echte Marjolein Origanum Marjorana

De Grieken hebben ons de legenden nagelaten en de naam van dit aloude keukenkruid: oros ganos, vreugde-van-de-berg. De zoet-pittige geur van marjolein werd volgens zeggen gecreëerd door Aphrodite als een symbool voor geluk. Bruidsparen werden gekroond met slingers van marjolein en planten werden op grafstenen geplaatst om rust te geven aan rondwarende geesten.

Echte Marjolein (*Origanum Marjorana*) heeft veel overeenkomsten qua smaak en gebruik met Wilde marjolein (*Origanum vulgare*) Deze laatste is in Nederland ook wel bekend onder de naam Oregano.

Echte Marjolein (*Origanum Marjorana*) wordt veelvuldig in tuinen gekweekt. Het is een half winterharde plant. De bloemen van Marjolein zijn wit of licht rood. De bladeren zijn middelgroen en aan beide zijde grijsviltig behaard. De plant heeft horizontale wortelstelen waar ze de grond raken.



De plant groeit het beste in de volle zon, maar ze hebben 's middags schaduw nodig. De grond moet goed gedraineerd, wat droog, alkalisch en rijk aan voedingsstoffen zijn. In tegenstelling tot de meeste andere kruiden uit dezelfde familie, heeft marjolein een sterkere smaak als deze op rijke grond op groeit. Zaaïen in de lente (ontkieming kan langzaam zijn). Winterharde meerjarige soorten kunnen gesplitst worden in de lente of zomer. Neem wortel- of stengelstekken van late lente tot midzomer.

Een aftreksel van de bloesemtop van Marjolein kunt u als thee gebruiken bij hoesten, maag- en galblaasstoornissen, spanningshoofdpijnen en geprikkeldheid, algehele uitputting en menstruatiepijn. U kunt het ook drinken als kalmerend middel om zeeziekte te voorkomen. Bovendien werkt het bevorderend op de vertering en zwak urinedrijvend. De thee kan ook worden gebruikt bij kou, hoofdpijn, eenvoudige maagdarmkwalen en zenuwstoornissen.

Echte tijm Thymus vulgaris

Thymus stamt waarschijnlijk af van het Griekse woord voor ontzmetten, vermoedelijk door het gebruik ervan als wierook en ontsmettingsmiddel. Er wordt ook wel beweerd dat het afkomstig is van het Griekse thymus, dat "moed" betekent en veel tradities grijpen terug op deze eigenschap. Romeinse soldaten baadden bijvoorbeeld in tijm om er krachtiger van te worden. De Engelsen borduurden in de Middeleeuwen een tijmtakje op symbolen die aan ridders werden gegeven om hun moed in de strijd te vergroten. Een soecept uit 1663 vermeldde het gebruik van tijm en bier om verlegenheid te overwinnen, terwijl Schotse hooglanders thee dronken die gemaakt was van wilde tijm, om er kracht en moed uit te putten en nachtmerries te voorkomen.



Tijm is tevens het eerste kruid op de lijst van Holy Herb Charm, in de Middeleeuwen vaak geciteerd, en ook komt het voor in een verrukkelijk recept uit 1600 "om iemand in staat te stellen de elfen te zien".

Thymus vulgaris is een aromatische, altijd groen blijvende, bossige halfheester. De plant wordt 20 tot 30 centimeter hoog. Thymus vulgaris wordt in het Nederlands Echte Tijm genoemd. De stengel van de plant is vierkant, groenbruin en verhout in het tweede seizoen.

Aan de oude verhouten plantendelen verschijnen elk voorjaar nieuwe groene opgaande takjes met kleine puntig, ovaal en middelgroene blaadjes. Tijm groeit het liefst op een zonnige plek in een zanderige, kalkrijke en goed gedraineerde grond (bij voorkeur alkalisch). In erg koude streken vraagt hij in de winter enige bescherming.

Tijm kan gebruikt worden tegen katers en ter bevordering van de spijsvertering. Maak hiervoor een aftreksel en gebruik deze als thee. Het aftreksel kan worden gezoet met honing tegen hoestbuien, kou en keelpijn. Hiervoor kunt u ook tijmsiroop maken. Tijm staat bekend als slijmoplossend middel maar heeft ook een krachtige anti-bacteriële en schimmelwerende werking.



Rozemarijn *Rosmarinus officinalis*

De Latijnse naam *Rosmarinus* komt van de woorden *ros* = dauw, en *marinus* = uit zee komen. Rozemarijn is een oud middel voor de versterking van het geheugen en het is een symbool voor vriendschap en trouw. Rozemarijn hing samen met niet vergeten: men gaf takjes aan geliefden die op reis gingen, droeg kransen bij bruiloften en plantte struiken op begraafplaatsen.

De Spanjaarden verheerlijkten rozemarijn als heester die de Maagd Maria beschutting bood bij haar vlucht naar Egypte. Toen zij haar mantel over het kruid uitspreidde, veranderden de witte bloemen in blauwe.

Rozemarijn is een houtige en aromatische altijd groene en winterharde heester. De plant bloeit van maart tot mei met kleine blauwwitte bloemen. De plant stamt uit de landen rond de Middellandse Zee, maar gedijt in gematigd en warm klimaat, op zonnige plaats in niet te vochtige kalkaarde. De grond moet goed gedraineerd zijn.

Op kalkgrond wordt rozemarijn kleiner maar geurt wel meer. De beste manier om rozemarijn te vermeerderen is via stekken of afleggers.

Rozemarijn is in thee te gebruiken en kan helpen:

- Bij slechte bloedsomloop, koude voeten en pijnen bij koud weer, regelmatig innemen.
- Bij uitstralende gewrichtspijnen
- Bij hoofdpijn die gepaard gaat met spijsvertering(lichte maagpijn) en bij migraine. Neem rozemarijn met kamille voor stress-gerelateerde hoofdpijnen. Rozemarijn kan migraine verhefgen wanneer u het tijdens een aanval neemt. Neem het alleen preventief.
- Bij depressiviteit, slecht geheugen, duizeligheid en neiging tot flauwvallen.
- Bij neuralgie.
- Bij lage bloeddruk.
- Bij hyperactiviteit.
- Bij gebrek aan eetlust, galstenen en ontstoken galblaas.
- Bij haarverlies en problemen met de hoofdhuid.
- Goed als inhaler bij verstopte en ontstoken bijholten.
- Goede bloeddorstroming naar het hoofd verbetert het geheugen en bevordert gezond en sterk haar.



Lavendel *Lavandula officinalis*

De frisse en zuivere geur van Lavendel was bij de Grieken en Romeinen favoriet als baadmiddel. De naam *Lavandula* is ook afkomstig van het Latijnse woord "lavare" dat "wassen" betekent.

Er is bewijs dat het kruid al 4000 jaar voor Christus werd gebruikt door mensen in het oosten. De oude Egyptenaren waren ook grote liefhebbers van lavendel en waren de eerste die handel begonnen te drijven met dergelijke zaken. De farao Toetanchamon werd met een parfumkruid lavendel aan zijn zijde in de graftombe gelegd.

De allesoverwinnende Romeinse troepen hadden lavendel bij zich voor gewonde en uitgeputte soldaten, en waren de eerste die het voor oogst en verwerking plantten. Lavendel was ook in de Middeleeuwen een populair strooikruid vanwege haar insectenwerende capaciteit en haar langdurige geur. De etherische olie werd ook gebruikt in het huishouden om geurtjes weg te werken en om de stank in de straten te camoufleren. Er waren verhalen van een handschoenmaker uit Grasse, die lavendel olie gebruikten om het leer een geurtje te geven en nauwelijks besmet kon raken met de pest. Hierdoor gingen andere mensen lavendel met zich mee dragen om zich ook tegen de pest te beschermen.

Lavendel is een winterharde, altijdgroene dwergstruik met in bundels rechtopstaande stengels. De stam vertakt zich in talrijke stengels die tot 60 cm hoog kunnen worden. De groeiplaats voor Lavendel is een zonnige en open plaats. De beste grond voor Lavendel is goed gedraineerd, zanderig met leem. Lavendel kan vermeerderd worden door zaaien en stekken. Voor stekken neemt men in de lente of de herfst 10 tot 20 cm lange stekken van de stengel. De plant kan ook gesplitst worden.



Om te oogsten plukt u de bloemstelen wanneer de bloemen net open zijn. Pluk de bladeren indien het nodig is. Droog de bloemen door ze in bosjes op te hangen.

Lavendel is zenuwkalmerend, verzachtend, opbeurend en brengt de geest in balans. Door de ontsmettende en bacteriologische en pijnstillende eigenschappen helpt de olie bij snijwonden, wonden, brandwonden, kneuzingen, puistjes, allergieën, insectenbeten en keelontstekingen.

Als thee kan Lavendel worden gebruikt om hoofdpijn te verlichten en zenuwen te kalmeren. Verder werkt het tegen winderigheid, bijna flauw vallen, duizeligheid en onwelriekende adem. Omdat Lavendel een licht menstruatiebevorderend middel is, dat het de maandelijkse bloedingen kan oproepen of stimuleren, moet lavendel gedurende de eerste zeven maanden van de zwangerschap worden vermeden.

Duizendblad *Achillea millefolium*

Duizendblad (*Achillea millefolium*) heeft haar naam te danken aan het dubbel veerdelige blad, waardoor het lijkt of het uit zeer veel kleine blaadjes bestaat. De naam *Achillea* is afgeleid van Achilles, *millefolium* betekent duizendenblaadjes.

Volgens een legende werd

Duizendblad voor het eerst gebruikt door Achilles, een van de Griekse helden uit de Trojaanse oorlog. Toen hij zocht naar een kruid om wonden te helen, kreeg hij van Chiron het advies het duizendblad te gebruiken.

Duizendblad is een overblijvende of vaste plant. De plant wordt 30 cm tot 1 m hoog. De stengels en bladeren zijn behaard. De bladeren zijn vederachtig, diep ingesneden en donker grijsgroen. De plant bloeit van juni tot september met kleine vaalwitte (soms roze) bloemen in enigszins platte trossen. Duizendblad is een zeer algemeen voorkomende plant op allerlei grondsoorten.



De plant is in het wild te vinden langs paden en wegen en op weilanden. Duizendblad, vooral de roze variant, wordt ook als sierplant gekweekt.

Duizendblad heeft een voorkeur voor een zonnige plaats met grond van een gemiddelde vruchtbaarheid en vochtigheidsgraad. Duizendblad is te vermeerderen door het te zaaien of door binnendringende wortel te verdelen (scheuren) in de lente of de herfst. Door de verwelkte bloemhoofden te verwijderen krijgt de plant een tweede bloei.

Een aftreksel als thee werkt tegen spijsverteringsproblemen, het heeft een stimulerende werking op de maag- en galafscheiding bij gebrek aan eetlust (bitterstofwerking) en slechte vertering. Ook werkt een aftreksel het lichaam te reinigen, het gehalte aan flavonolen bevordert de urineafscheiding. Een aftreksel als thee werkt om de menstruatie te reguleren, transpiratie te bewerkstelligen en een kou te genezen. Een thee van gelijke hoeveelheden vlierbloesem, pepermunt en duizendblad is lekker en goed tegen griep en andere koorts. Drink de thee heet en in ruime hoeveelheden (tot een kop per twee uur).

Kauw om bloedingen te stelpen enkele bladeren zacht en leg ze op de wond (de alkaloiden hebben een bloedstelpende werking). Overmatig gebruik van de bladeren van duizendblad kan de huid gevoeliger maken voor licht.

Brandnetel *Urtica dioica*

De naam *Urtica dioica* komt van het Latijnse uro of "ik brand", wat verwijst naar het prikkende karakter van de plant, en dioica of 2 huizen, wat verwijst naar de scheiding van de mannelijke en vrouwelijke planten. De Nederlandse naam is afkomstig uit het Angelsaksisch en afgeleid van het woord noedl of naald.



De plant werd voor veel doeleinden gebruikt, zo gebruikte men de stugge vezels om stoffen van te weven. Dit werd door Hans Christian Andersen vereeuwigd in het sprookje van de prinses en de 11 zwanen: de mantels die zij voor hen moesten maken voor zonsopgang maakte ze van brandnetels. De plant werd ook gebruikt bij de productie van papier. In 1835 ontdekte de kruidkundige Vogel, na een bezoek aan de indianen, dat brandnetel zijn patiënten genas van scheurbuik.

De plant is algemeen voorkomend en is te vinden naast wegen, bosranden en verwaarloosde tuinen. De plant gedijt vrijwel overal maar heeft een voorkeur voor een goed bemeste bodem. Brandnetel heeft groene, sterk zaagvormig bladeren met een donzige onderkant. Het belangrijkste kenmerk van de brandnetel is dat hij bedekt is met brandharen. Dit zijn fijne holle haartjes, die een brandend gevoel geven wanneer de breekbare punt afbreekt. De haren bevatten mierenzuur en andere stoffen die blaren, branderige plekken en jeuk op de huid veroorzaken.

Hoewel de brandnetel bekend staat om zijn prikkende werking, heeft hij dit effect niet als hij is blootgesteld aan warmte, door koken of bij bereiding tot thee. Ironisch genoeg wordt hij gebruikt bij huidaandoeningen, zoals eczeem en aanverwante allergieën. Brandnetel heeft ook samentrekkende en bloedstelpende eigenschappen en kan daarom toegepast worden bij ernstige bloedingen van wonden of bij de menstruatie. De aanwezigheid van vitamine C en ijzer maken het kruid zeer geschikt als tonicum bij anemie en bij een ijzertekort. De wortel wordt wel gebruikt om een vergrote prostaat te behandelen. Brandnetelsap en thee zijn nuttige dranken wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft. Het sap en de thee zijn heilzaam bij jicht en gewrichtsontstekingen.



Naast deze functies voor de mens is de brandnetel een waardplant voor meer dan 50 soorten vlinders waaronder zeer mooie als de Kleine Vos, Dagpauwoog en de Atalanta.

Goudsbloem *Calendula officinalis*

Goudsbloem is een van de veelzijdigste kruiden. Hij is populair als vrolijke tuinbloem, om zijn cosmetische en culinaire toepassingen, als verplant en vanwege zijn vele geneeskrachtige eigenschappen. Omdat deze winterharde eenjarige plant het hele jaar door schijnt te bloeien, kreeg ze de botanische naam *Calendula*. *Calendula* is afgeleid van het Latijnse woord "Calenda" wat elke eerste dag van de maand aangeeft. De naam geeft dus aan dat de plant op de eerste dag van elke maand bloeit.

De oude Egyptenaren waarderden de plant al vanwege haar verjongende eigenschappen. In Europa is de plant lang gebruikt in soepen en stoofpotten en om boter en kaas te kleuren. In Amerikaanse burgeroorlogen gebruikten artsen op het slagveld de Goudsbloem om open wonden mee te behandelen.

Goudsbloem is een winterharde, eenjarige plant. De plant bloeit van juni tot en met september (soms nog langer) met oranje/ gele schijfblomen van 4 tot 7 cm doorsnee. De bloemen hebben aan het einde van hun bloemblaadjes drie tandjes. Goudsbloem groeit het best op fijne leemgrond maar kan op de meeste grond uit de voeten, behalve als er te veel water staat. Op een zonnige plek heeft de goudsbloem het het meest naar de zin.

- Gebruik een sterke thee als spoelmiddel bij pijnlijk tandvlees en keelpijn
- Neem thee bij gezwollen lymfeklieren, kinderziekten, ontstoken amandelen, gastritis, galblaasproblemen, pijnlijke menstruaties, cellulitis en na operaties.
- Gebruik het met smeerwortel bij vergroeiingen en maagzweren en met salie tegen griep.

Gebruik de thee naar believen. Bij kinderziekten elke twee uur een halve kop thee van drie of vier bloemen getrokken in een kop kokend water. Laat voor kompressen een handvol bloemen 15 minuten trekken in 6 deciliter heet water.

Gebruik de bloemblaadjes rijkelijk om een saffraankleur en een iets scherpe smaak (niet die van saffraan) te geven aan rijst, vis en vleessoepen, zachte kaas, yoghurt, boter, omeletten, melkgerechten, cakes en zoete broden.



Paardebloem Taraxacum officinale

De Botanische naam Taraxacum komt van het Griekse "taraxos" wat wanorde betekent en van "aka" wat remedie betekend. De naam "officinale" betekent "uit de apotheek.

De Spaanse naam "Diente de león" (wat leeuwentand betekend) verwijst naar de getande bladeren. Deze verwijzing is ook terug te vinden in de Engelse benaming "dandelion". Ook in het Duitse spreekt men van Löwenzahn.

De Franse naam pissenlit (pis in bed) komt van de vochtafdrijvende werking van paardebloem. De plant dankt zijn Nederlandse naam aan het feit dat dit kruid voor paarden (ook varkens en konijnen) een gewild gewas is.

Boeren rookten vroeger in het voorjaar hun woonhuis en stallen uit met paardebloemen. Het doel van dit ritueel was, om de boerderij te reinigen van allerlei onzuiverheden.

De vruchten werden gezien als een orakel, zoveel parachutes na het wegblazen nog blijven staan zoveel kinderen zal hij of zij krijgen. En wanneer je alle parachutes weg kon blazen mocht je een wens doen.

De Paardebloem is een algemeen voorkomende wilde plant. Deze plant komt overal ter wereld voor. Hij is te vinden op graslanden naast wegen en op braakliggend terrein. De bladeren staan als een rozet om de lange penwortel. De bladeren zijn glad, spatelvormig en sterk ongelijk gekarteld. De hoofdbloei van de Paardebloem valt in mei. Een tweede hoofdbloei valt in augustus. De felgele bloem opent zich bij zonsopgang en sluit zich in de schemering en bij regen. Wanneer de bloem is uitgebloeid verschijnen de bekende ronde vruchtpluis bolletjes. De pluizen worden door de wind verspreidt.

De bladeren kunnen bijna het hele jaar door geoogst worden, de wortels in de herfst. De bladeren (niet de stengels) kunnen rauw als salade gegeten worden en gekookt als spinazie. De wortels kunnen worden gedroogd, geroosterd en dan gemalen om te gebruiken als koffie. Ook kunnen de wortels gestoofd gegeten worden. Van de bloemen wordt in Frankrijk jam gemaakt. Het kruid werkt vochtafdrijvend en versterkt de spijsverteringssappen. Met het melksap kan men wratten aanstippen.



- De wortel is het meest heilzaam voor de lever. Gebruik het bij leverproblemen, ontstekingen van de galblaas, lichte geelzucht, indigestie, chronische constipatie en constipatie tijdens de zwangerschap.
- Het blad bevordert het urineren. Gebruik het bij urineretentie, nierstenen, bedwateren (neem het dan 's ochtends) en bij blaasontsteking (in combinatie met andere kruiden).
- De wortels en de bladeren samen worden vanwege hun heilzame werking op lever en nieren, toegepast om het lichaam te ontgiften. Door deze werking is de plant ook goed bij chronische pijnklachten, reumatiek, artritis en huidaandoeningen.

Paardebloem kent geen ernstige bijwerkingen. In zeer grote doses kan het huiduitslag, maagpijn of diaree veroorzaken.

Framboos Rubus idaeus

Volgens de legende waren de frambozen eerst wit, maar prikte de bergnimfe Ida zich bij het plukken aan de doornen, waarna de framboos rood kleurde. Ida plukte de frambozen om Zeus te kalmeren. Ze was met de opvoeding van Zeus belast, die regelmatig last had van driftbuien.



De framboos is een in heel Europa van nature voorkomende plant, die op open plaatsen in het bos en langs bosranden voorkomt en is als voedsel al sinds de vroegste tijden in gebruik. De teelt gaat terug tot de Middeleeuwen.

Frambozen behoren tot de rozenfamilie en zijn nauw verwant aan bramen. Er zijn diverse braam-frambooshybriden. De framboos is een meerjarig houthachtig gewas waarvan de tweejarige stengels na de vruchtdracht afsterven. De framboos is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is niet nodig. De framboos stekelt over het algemeen flink en wordt een dichte struik en kan daarom goed dienen als omheining.

De roze framboos is bekender dan de gele herfstframboos. De laatste smaakt echter heerlijk zoet en is een echt lekkernij, een afwisseling van de soorten zorgt voor leuk kleurverschil en een spreiding van de bloei en de oogst in het jaar. De vruchten kunnen rauw gegeten worden of verwerkt worden tot sap, jam, azijn en wijn.

Van de bladeren is thee te zetten. De thee van de bladeren worden medicinaal gebruikt bij kinderziekten, koorts en als spierontspanning in de laatste fase van de zwangerschap. De vruchten worden gebruikt bij nierkwalen en bloedarmoede.

Recept voor frambozenjam:

1 kilo frambozen, in stukjes.
1 citroen, schil en sap, geraspt
8 ons suiker

Langzaam en voorzichtig laten koken, samen met de suiker en de citroen. Wanneer het kookt pan van het vuur nemen. Leg een theedoek over de pan, en laat zo een nacht afkoelen. Daarna weer laten koken en na 10 minuten koken en roeren meteen in potten doen. na 1 maand kan deze jam gegeten worden.



Braam Rubus fruticosus

De meeste mensen kennen bramen vanwege de lekkere vruchten die zowel vers lekker zijn en goed zijn te verwerken tot jam, sap en wijn. Naast de vrucht verdient echter ook het blad onze aandacht.

De blaadjes van de struik zijn goed bij tal van acute kwalen, zij bevatten bijzonder veel looistoffen en tal van vitaminen en mineralen, Braamblad werkt hierdoor o.a. sterk samentrekkend en bloedzuiverend. Van de blaadjes wordt thee gemaakt.



Braambladthee is een uitstekend middel bij alle kwalen die voortkomen uit een lage weerstand, zoals griep, verkoudheid, keelpijn, angina, ontstoken tandvlees, afters, verharde lymfeknopen. Ook na een ernstige ziekte zal het herstel hiermee bevorderen, braamblad is verder zweetdrijvend en ontstekingsremmend. Ook als er sprake is van een acute diarree die langer dan een dag duurt, drink dan Braamblad thee

In het kort: het blad werkt algemeen versterkend, ontslakkend, reinigend. Stimuleert de nieren, reinigt de blaas, bij reuma en jicht, bij leverproblemen, stimuleert en ondersteunt. Bij obstipatie, te hoog cholesterolgehalte en galstenen. Stimuleert de spijsvertering via lever en alvleesklier.

Braamblad werkt zeer bloedzuiverend, het is een uitstekend aanvullend kruid bij bloedarmoede en bij bloedvergiftiging en kan dan goed naast de reguliere antibiotica gebruikt worden. Door de bloedzuiverende werking is het ook goed idee om Braambladthee (of tinctuur) te gebruiken na een bloedtransfusie, waardoor de klachten die soms optreden als misselijkheid, koorts e.d. sterk verminderen.

Braam werkt bloedstelpend en kan dus goed worden toegepast als wondkruid, bij uitwendige wonden, maar ook bij inwendige bloedingen. Door de samentrekkende en bloedreinigende werking ook een goed middel bij aambeien. en zware menstruele bloedingen.

Het is ook een goed kruid vlak voor en na de bevalling, versterkt de baarmoeder en stelt nabloedingen.



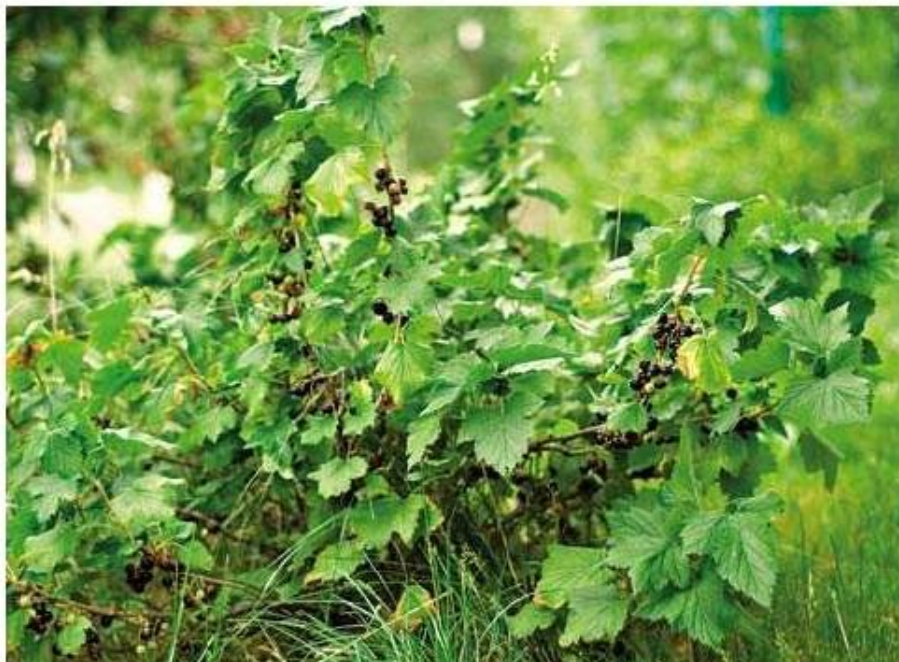
Braam is een zeer veilig en breed toepasbaar kruid, ook geschikt voor kinderen en ouderen.

Zwarte bes Ribes nigrum

De zwarte bes komt van nature in West-Europa voor. Zwarte-bessenstruiken zijn winterhard en vormen jaarlijks veel nieuwe scheuten. De zwarte bes komt van nature voor op natte, voedselrijke, vochtige grond in loofbossen.

Zwarte bessen zijn eenhuizig en moeten door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is meestal niet nodig maar kan soms tot grotere bessen leiden. De zwarte bes heeft een typische smaak en wordt niet door iedereen lekker gevonden. De vrucht is echter zeer geschikt om verder te verwerken tot jam (hoog pectinegehalte) en ook de frisdrank cassis wordt van de zwarte bes gemaakt. De bladeren kunnen als thee gebruikt worden.

Deze thee geeft men bij diarree, verkoudheid, keelpijn en heesheid. Bij keelinfecties, hoge bloeddruk en zwakke aderen gebruikt men een aftreksel van de vruchten. De bladeren van zwarte bes zijn samentrekkend, verkoelend en bloeddrukverlagend.



Hondsroos
Rosa canina

Egelantier
Rosa rubiginosa

De hondsroos (Rosa canina) heet niet toevallig zo. Als je vroeger een beet van een dolle hond kreeg, dan behandelde de dokter je met deze roos.

De egelantier en de hondsroos zijn de wilde rozensoorten met rozenbottels. Ze zijn winterhard en groeien bijna overal. Ze ruiken heerlijk en krijgen sierlijke bloemen die veel insecten aantrekken. De struiken worden ongeveer 60 cm hoog. De egelantier lijkt sterk op de hondsroos, maar is te onderscheiden door de blaadjes te kneusen. Als er een appelgeur vrij komt weet je dat het om een egelantier gaat.

De bloemblaadjes van deze wilde rozen is als smaakmaker te verwerken in sap, jam, azijn, wijn, snoep en chutney. Ook kun je van de rozenblaadjes een heerlijke thee zetten. Dit heeft een heerlijk zachte smaak.



Rozenblaadjessiroop:

Pluk onbespoten blaadjes van eender welke roos. Doe de blaadjes in een pot, boordevol. Als je een donkere kleur aan je siroop of jam wil geven, doe er dan klaproosblaadjes bij. Doe er, per liter water, een geschilde citroen, in schijfjes gesneden, bij. Giet er kokend water over tot alle blaadjes kopje onder zitten. Laat 24 uur staan en doe dan alles door een neteldoek. Doe bij 1 liter vocht 0,5 kg suiker. Kook even op en doe de siroop kokend heet in glazen bokaaltjes. Draai het schroefdeksel erop en laat ze ondersteboven afkoelen.

Rozenbottelchutney:

Was je rozenbottels (liefst hondsroos of egelantierbottels, die zijn steviger). Doe de kroontjes en de steeltjes eraf. Snij de rozenbottels in twee en haal de pitjes eruit. (Inderdaad veel werk). Was de pittenvrije stukjes goed af. Zet ze net onder water en laat ze 10 minuten op een zacht vuurtje koken. Giet het water af, maar kieper het niet weg. Neem nu twee kopjes van dat vocht en doe er één kop witte wijnazijn bij. Overgiet hiermee de wachtende rozenbottels en weeg alles. Doe er dezelfde hoeveelheid suiker bij. Laat het geheel weer aan de kook komen en laat zachtjes verdampen tot je de gewenste sapdikte krijgt. 15 minuten kan al voldoende zijn.



Hop Humulus lupulus

Hop is een kruidachtige, rechtswindende klimplant die ook in Nederland en België in het wild voorkomt. Het is een meerjarige plant die overwintert als wortelstok. Hop is één van de snelst groeiende planten in het plantenrijk. Hij haalt gemiddeld een groeisnelheid van 10 cm per dag. In een laagbouwcultuur laat men de planten groeien tot zo'n drie meter. Op een hoogbouwplantage is circa 8 meter mogelijk. Een plant kan zo'n twaalf tot twintig jaar oud worden.

Een nieuwe toepassing voor de hopteelt zijn de hopscheuten. De scheuten, vergelijkbaar met taugé en alfalfa, worden gestoken op het ogenblik dat ze nog onder de grond zitten, en worden beschouwd als een delicatessen. De karakteristieke 'bellen' die in augustus/september aan de vrouwelijke plant groeien en haar bloemen zijn, zijn het deel waarvoor de plant gekweekt wordt. Deze hobbellen bevatten de etherische oliën die een bittere smaak aan bier geven en een conserverende werking hebben.



Het bekendst is hop als smaakmaker in bier. Maar hobbellen worden ook gebruikt bij lever- en spijsverteringsaandoeningen. Een kussen gevuld met hop verdrijft slapeloosheid. De zeer jonge scheuten (t/m mei) kunnen gehakt en gestoofd worden of toegevoegd aan soep of omelet. De gesnoeide scheuten kunnen als asperge bereid worden.

Ook kan thee gezet worden van de hobbellen wat een rustgevend en slaapverwekkend effect heeft.

De stoffen in rijpe hobbellen bezorgden vroeger mensen die met de hand plukten klachten die de 'hopplukkersziekte' genoemd werden. Ze bestonden uit verschijnselen als hoofdpijn, ademhalingsklachten en huidirritatie.



Citroenverbena *Aloysia triphylla*

De citroenverbena of citroenstruik is een heester uit Zuid-Amerika, in het bijzonder uit Chili. In tegenstelling tot de citroenmelisse geven de bladeren hun citroengeur af zonder daarvoor beschadigd te hoeven worden. Zelfs in gedroogde toestand blijven de bladeren nog jarenlang krachtig geuren.

De citroenverbena heeft bij ons behoefte aan bescherming tegen de koude, want de plant verdraagt geen temperaturen onder de 4 graden C. Daarom wordt de plant in vele gevallen op het terras of balkon gehouden. De plant heeft naast warmte ook een grote waterbehoefte. In de zomer kunnen de temperaturen al snel oplopen waardoor de potkluit snel kan uitdrogen. Dagelijks voldoende water is dus aanbevolen. Op warme en beschutte plaatsen kan de struik het gehele jaar buiten staan. Zet de plant in een bak van minstens 30 cm doorsnede, met goede potgrond. Verwijder vroeg in het voorjaar alle dode uiteinden en loten, en snoei dan ook om de groei in bedwang te houden. Zet de citroenstruik in het voorjaar weer buiten en neem in juli zomerstekken die onder glas in een mengsel van compost en zand zullen wortelen.



De citroenachtige geur en ook smaak is echt overheerlijk en gezond. Vers of gedroogd doen de blaadjes van deze struik het zeer goed. Ze worden in tal van gerechten verwerkt, maar een voltreffer blijft zonder twijfel de thee die je ervan kan maken. Deze is bijzonder lekker. De verse blaadjes zijn ook medicinaal bekend en zijn dan ook een goede oplossing voor mensen met darmklachten. De aanwezige stoffen zorgen ervoor dat de darmflora rustig wordt.

Citroenverbena of *Aloysia triphylla* kent naast de heerlijk geurende bladeren ook een prachtige en verfijnde bloei. De lichtpaars gekleurde bloemen staan als rechte kaarsen op de plant. De bloemen ogen mooi en zijn aantrekkelijk voor bijen, vlinders en andere insecten.



Kaapse Jasmijn *Gardenia jasminoides*

De Kaapse jasmijn is een dichte, bossige struik. In cultuur wordt de plant meestal niet hoger dan 2 m, maar in het wild kan de plant 12 m hoog worden. De Kaapse jasmijn komt van nature voor in Zuidoost-China en Zuid-Japan. Het is een populaire sierplant, die ook in België en Nederland veel als sierplant wordt aangeboden. De plant is vrij teer en de bloemknoppen vallen snel uit. Meestal wordt de cultivar *Gardenia jasminoides* 'Vetchii' met roosachtig gevulde bloemen aangeboden. Soms wordt ook een vorm met dubbele kroon aangeboden. De wilde soort met enkelvoudige bloemen wordt uiterst zelden aangeboden. De sterk geurende bloemen worden wel aan jasmijnthee toegevoegd net als die van de Arabische jasmijn.



Arabische Jasmijn *Jasminum sambac*

De Arabische jasmijn is een tot 3 m hoge struik met klimmende of soms alleen overhangende twijgen. De Arabische jasmijn komt oorspronkelijk uit de Oude Wereld, vermoedelijk uit India. De plant wordt tegenwoordig overal in de tropen gekweekt. Zijn naam kreeg de soort omdat Arabische kooplieden de geurige bloemen al in de Middeleeuwen naar Europa brachten. De bloemen worden als aromamiddel gebruikt in jasmijnthee, net als de Kaapse jasmijn (*Gardenia augusta*). Ook wordt er olie voor parfums uit gewonnen. Voor Boedhisten en Hindoes zijn de bloemen een symbool van reinheid en daarom populair als offergave.

