

Kruidenthee (= tisane) maken van onze boerderij

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
-----------------	-------------	-----------------	-------	-----------	------------------------

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
Aardbei	Bladeren en vruchten, vers of gedroogd	Jonge blad tot eind mei; pluk de aardbeien als ze rood zijn	Aftreksel van gedroogd blad smaakt als zwarte thee. De vruchten zijn zoet	Blad fijnmaken, 2 theelepels voor een kopje 5 minuten trekken. Gebruik 4 gehalveerde vruchten of 2 gedroogde vruchten per kopje	Lekker bij munt, verrassend bij basilicum, salie, rabarber en roos.
Afrikaantje	Jonge blad en bloemen, vers of gedroogd	Jonge blad het liefst voor de bloei, bloemen plukken kan de hele zomer	De bloemen smaken zoet.	Verse bladeren fijnmaken; 1 theelepel vers per kop of ½ theelepel gedroogd; 5 min. Trekken; gebruik 3 verse of 2 gedroogde per kop. 10 min. trekken	Blad maakt thee lekker kruidig ; matig gebruiken vanwege sterke smaak. Zoete bloemen bij citrussmaken
Appel	Vruchten en schillen, vers of gedroogd	Plukken als ze goed rijp zijn.	Vers: fris en iets zuur, gedroogde appel is zoet.	Theelepel gedroogde stukjes en schillen per kop 5 min. Trekken. 3 schijven van een verse appel per kop thee 10 min, trekken	Lekker met citroenverbena, lievevrouwebedstro, blauwe bessen en groene thee. In de winter samen met gedroogde rozenbottel, aardbei, venkelzaadjes, honingkruid (stevia) en kaneel
Basilicum	Verse blaadjes en direct gebruiken, het liefst van niet-bloeiende stengels. Bloeiende stengels en bloemen drogen, liefst in de oven.	Juni tot september	Fris, bloemig en kruidig	2 theelepels fijngemaakte blaadjes en/of bloemen per kop. 8 minuten trekken. 1 theelepel gedroogde blaadjes per kop.	Te combineren met munt, of citroengras. Honing en limoen zijn er lekker door. ljskoud lekker met munt, fruit en komkommersap.

Kruidenthee (= tisane) maken van onze boerderij

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
Blauwe bes	Bessen, vers of gedroogd. Gebruik voor drogen een voedseldroger of oven. Prik elke bes in met een speld. Invriezen kan ook.	Oogsten in juli tot oktober als ze donkerblauw, maar toch nog stevig zijn.	Zoet, maar ook iets zuur.	7 tot 10 verse bessen per kop thee, 10 min, trekken. Of 1 theelepel gedroogde bessen per kop en dan 15 min. Trekken.	Gaat goed samen met hysop, rozenbottel, appel en bananenmunt. Als je de thee rood wilt hebben, gebruik dan gedroogde bessen. Voor frisse ijsthee : bosbessen, frambozen, kaneelbasilicum en munt.
Braam en Framboos	Blad en vruchten, vers en gedroogd. Drogen in oven of voedseldroger	Jong blad in mei/juni oogsten. Pluk de vruchten als ze helemaal rijp zijn.	Blad smaakt kruidig, aards en iets bitter. De vruchten zijn zoet en fruitig.	2 theelepels fijngemaakt vers blad of 1 theelepel gedroogd blad per kop thee. 3 tot 5 vruchten per kopje. 10 min trekken.	Het blad is een perfecte basis voor elk mengsel en gaat goed samen met aardbeiblad, citroenmelisse en liebevrouwebedstro. Combineer de droge vruchten met aardbei, rozenbottel en citroenverbena.
Citroen-melisse	Jong blad van niet-bloeiende stengels, vers als gedroogd. Gedroogde c melisse behoud zijn smaak redelijk goed.	Blad: van mei tot juli, knip vlak boven een zijscheutje. Later in de zomer oogsten van nieuwe , niet bloeiende scheuten.	Citroenachtig fris en groen	2 theelepels vers blad of 1 theelepel gedroogd bad per kop 10 min, trekken.	Kruidige thee : alleen citroenmelisse. Frisse, pittige tisane samen met munt en rozemarijn. Voor een zachte smaak combineren met kamille en ananassalie. Ijsthee combineren met honingkruid (stevia) en lavendel.
Citroenverbe na	Lossen blaadjes van niet-bloeiende stelen of knip 1 stengel af. Goed te drogen.	De hele zomer te oogsten.	Uniek aroma van citroen en sinaasappel	2 theelepels vers blad of 1 theelepel gedroogd blad per kop thee. 8 tot 10 min. Trekken. Of gebruik 2 takjes voor een groot glas thee..	Combineert verrassend met munt, kamille en hysop, ook in ijsthee.
Dropplant	Oogst de bladeren, de bloemen en de hele stengels. Blad en bloem	Oogsten in mei tot september, ook de bloeiende stengels	Mix van anijs, drop en beetje honing. Mild en verfrissend	1 theelepel gedroogd blad en bloem per kop thee of 2 theelepels en fijngemaakte	Gaat goed samen met citroenmelisse, kamperfoelie, venkel en goudsbloem. Voor een verkoudheidsthee

Kruidenthee (= tisane) maken van onze boerderij

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
	zijn goed te drogen.			vers blad en bloem. 5 min, trekken.	kook je rozenbottels en voeg je een zakje kamille en blad van de dropplant toe 10 min, trekken.
Duizendblad	Bloemen, bij voorkeur vers, of neem het hele bloeiende kruid vers of gedroogd. (zonder wortel)	Juni tot augustus	Zoet, peperig en iets bitter de bladeren zijn vrij bitter.	1 theelepel van gedroogd geheel kruid of 2 theelepels fijngemaakt vers blad of bloem per kop. 5 min. Trekken.	Goede combi met vlierbloesem, lindebloesem en pepermunt. Beetje honing of citroensap toevoegen.
Goudsbloem	Bloemblad en jong blad bloemblad goed te drogen en behoud dan zijn kleur.	`s middags de bloemen oogsten als ze open zijn. Dan de stengels terugsnoeien tot vlak boven het volgende zijstuitje.	Zachte bloemsmaak, peperig en iets zoet.	4 verse blaadjes en 1 theelepel vers bloemblad per kop. Gedroogde versie de helft. 5 min. trekken	Geven mooie kleur aan elk mengsel. Combineert goed met kamille en frisse zuur van citroenverbena en citroenmelisse.
Heemst en kaasjeskruid	De bloemen en de bladeren. Bloemen kunnen gedroogd worden, snel in de oven, want dan behouden ze hun kleur.	Bloem en jong blad van juni tot augustus.	Bloemen hebben een milde neutrale smaak, blad is licht kruidig.	2 theelepels vers kruid per kop. Gedroogd de helft. 5 min, trekken.	Ze hebben een zeer zachte smaak, dus voor een lekkere tisane uitgesproken smaken toevoegen: citroengras, lavendel.
Hysop en bonenkruid	Blad en bloem. Pluk jonge toppen of hele bloeiende stengels. Rits het blad van houtige stengels. Ook gedroogd te gebruiken	Vanaf voorjaar tot eind van de zomer.	Sterke prikkelende smaak van het blad doet denken aan een mix van rozemarijn, citroen en munt. Bloem smaakt licht zoet.	1 theelepel vers of ½ lepel gedroogd per kop thee. 5 min. Trekken.	Voor een kruidige mediterrane tisane mengen met tijm en marjolein (oregano). Gaat ook bijzonder goed samen met (gedroogde) aardbeien en blauwe bessen. Bonenkruid is te combineren met Marjolein, munt en citroengras.
Kamille	Bloem, blad en stengels, vers en gedroogd. Drogen op temp >40 graden.	`s middags de bloemen op een droge dag als de witte blaadjes naar beneden hangen. Jong	De smaak is zoet, intens bloemig en iets bitter.	3 theelepels vers bloemblad of de helft gedroogd voor 1 kop thee, 5 tot 7 min, trekken.	Met een beetje honing smaakt het fantastisch. Gebruik hele fijngemaakte en bloeiende stengels i.c.m. citroengeranium en gember.

Kruidenthee (= tisane) maken van onze boerderij

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
		blad is ook geschikt.			
Korenbloem	Bloemen, met kelk, zowel vers als gedroogd.	Mei tot juli. Plukken als ze net helemaal open zijn, ze hebben dan nog een volle kleur.	Lichte bloemensmaak.	4 heel verse bloemen of 2 2 theelepels losse, verse bloemblaadjes per kop thee. Of gedroogd: 3 bloemen of 1 theelepel blaadjes. 5 min. Trekken.	Combineren met heemst, frambozenblad of appelmunt. De kleur maakt elk mengsel prachtig.
Lavendel	Verse of gedroogde bloemen, en jong blad.	Plukken als ze net open zijn, 's middags op een droge warme dag. Oogst lange stengels om bosjes te drogen.	Zoet aromatisch, hint van kamfer. Matig gebruiken in mengels omdat de smaak overheersend is.	3 verse aartje en een paar jonge blaadjes per kop thee of 1 theelepel gedroogde bloemen en/of blad. 3 min trekken.	Goede combi met bergamot, rozemarijn, tijm en munt. Gebruik lavendel, lindebloesem, en citroenmelisse voor een ontspannend mengsel .
Lievevrouwen-bedstro	Blad en bloem vers voor thee gedroogd zijn ze wel veel geuriger drogen bij een lage temperatuur zodat kleur en geur behouden blijven.	Bloeiende toppen van mei tot juli.	Zoet mey vleugje kaneel. De geur doet denken aan gedroogd gras.	2 theelepels vers blad en bloem of de helft gedroogd per kop thee. 5 min. trekken.	Zachte ontbijtthee in combinatie met bosaardbei (vrucht en blad) en braamblad. Een zomerse vruchtenthee van appel en aarbei wordt smakelijker met een takje lievevrouwenbedstro.
Marjolein (ofwel oregano groen en goud)	Hele bloeiende stengels voor thee. Goed te drogen, de smaak wordt dan nog sterker	Plukken op een droge dag, vlak voor of tijdens de bloei in juni t/m augustus. Rits blad en bloem van de stengels om te drogen.	Krachtige mediterrane smaak, peperig, lijkt op tijm.	2 theelepels vers of de helft gedroogd voor 1 kop thee. 5 min. trekken	Pure marjolein van blad en bloem voor aromatische tisane . Alleen bloemen voor zachtere smaak evt samen met citroenverbena. Verwarmende winterthee: marjolein, roomse kervel, venkelzaadjes, en frambozenblad. Theepot vol.
Moederkruid	Blad en bloem, Evt drogen op een droogrek.	Oogst jong blad voor de bloei of pluk de hele bloeiende	Zoet en iets bitter met typische kamferachtige geur.	2 of 3 theelepels fijn gemaakt vers kruid voor 1 kop thee of de	De smaak van moederkruid wordt beter door rozemarijn, bergamot of citroengras toe te

Kruidenthee (= tisane) maken van onze boerderij

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
		stengel of alleen de bloemen.		helft voor gedroogd. 8-10 min, trekken.	voegen. Gedroogde bloemen fleuren een mix op. Ontspannende thee die hoofdpijn kan verlichten: moederkruid met moerasspirea, citroenmelisse en pepermunt.
Munt en pepermunt (In de tuin staat appelmunt, Marokkaanse munt, pepermunt, grapefruit-munt)	Oogst de toppen van stengels of lossen blaadjes en bloemen. Voor de bloei is de smaak het sterkst. Goed te drogen.	Oogsten op warme droge dag.	Krachtige, scherpe mintsmaak, peperachtig. Eerst verwarmend, dan verkoelend	5 verse blaadjes en 1 bloem of twee theelepels gedroogde blaadjes voor 1 kop. Of gebruik 2 tot 3 stengels voor verse munt in groot glas. Laat 5 tot 8 min. Trekken.	Is puur erg lekker. Lekkere combi met blauwe bessen of in ijsthee met citroen. Friszoete zonnethee van pepermunt met aardbei.
Roomse kervel	Blad en stengels, vers gebruiken	Blad van april tot september, Voor de bloei is de smaak het sterkst.	Volle zoete smaak die aan anijs en drop doet denken.	2 theelepels fijngemaakt vers blad- voor 1 kop. 5-7 min, trekken.	Lekkere combi met aardbeien en maakt citroenmelisse en citroenverbena minder zuur. Het blad geeft elk theemengsel een zoetje mee.
Rozemarijn	Blad, bloem en hele bloeiende toppen, blad is goed te drogen. Droog dan hele takjes en rits vlak voor gebruik de blaadjes van de stengels.	Vanaf mei tot augustus.	Geur en smaak zijn zeer sterk, harschtig en doen denken aan dennen.	1 theelepel verse blaadjes en bloemen of 1 heel takje van 10 cm voor 1 kop thee. Of de helft als het gedroogd is. 3 min. Trekken.	Mediterraans aroma van elk mengsel waar rozemarijn aan toe is gevoegd. Goede combi met gedroogde blauwe bes of citroengras. Verzacht rozemarijn met frambozenblad of brandnetel.
Salie (honingmeloe)	Liefst jong blad en bloemen van de bovenste 10 cm. Blad is goed te drogen.	Mei tot oktober	Fruitsmaken bij bijvoorbeeld honingmeloensalie. Het blad van echte salie is kamferachtig en bitter	2 theelepels fijngemaakt vers blad of de helft bij gedroogd. Voeg een paar verse bloemen toe.	Heerlijk met citroenmelisse, roomse kervel en bergamotplant. Aromatische ijsthee met framboosblad, honingmeloensalie, geurgeranium, stevia en anijsafrikaantje.

Kruidenthee (= tisane) maken van onze boerderij

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
Steentijm (klein)	Blad en bloem voor thee, vers en gedroogd.	Pluk jonge blaadjes is het voorjaar of hele stengels in de zomer. De smaak is het sterkst voor de bloei.	Friszoete mintsmaak, verfijnder dan echte munt.	2 theelepels kleingemaakt vers blad en bloem of de helft gedroogd voor 1 kop thee. 5 min. Trekken.	Te combineren voor een zoete thee met vlierbloesem, een paar venkelzaadjes en <i>lippia</i> . Zomerse ijsthee : sterk aftreksel van zwarte thee, steentijm, bergamot, en blauwe bessen als basis.
Tijm	Hele bloeiende stengels of jonge scheutjes. Goed te drogen.	Mei, knip de bloeiende toppen in juni en juli, vanaf augustus zijn er dan weer nieuwe scheuten.	Intens en pittige mediterrane smaak, citroen, sinaasappel verwarmend.	Ruim 1 theelepel, fijngemaakt vers kruid voor een kop thee, gedroogd de helft. 5 min. Trekken.	Heerlijk te combineren met venkel, gedroogde appel en rozenbottels.
Venkel	Stengels, blad, bloem, zaad. De zaden zijn goed te drogen.	Blad vanaf juni, zaden vanaf augustus. Per scherm oogsten als ze grijsgroen tot bruin zijn.	Milde dropsmaak. De zaden smaken sterk naar anijs en zoete drop.	1 EETlepel fijngesneden vers kruid voor 1 kop. 5 min. Trekken. 1 theelepel gedroogd 10 min trekken.	Lekkere combi met afrikaantje, basilicum, heemst en appel. Venkel is te gebruiken om de bittere smaak van andere mengsels te camoufleren.
Viooltje	Blad en bloem, liefst vers, drogen kan ook.	Oogsten als ze net helemaal open zijn, pluk jonge blaadjes in voorjaar en zomer	Milde zoete bloemensmaak	6 verse bloemen en 4 verse bladeren voor 1 kop thee of neem 2 theelepels gedroogd kruid voor 1 kop thee. Laat 5 min trekken.	Goede comi met citroenmelisse, jamine, en lindebloesem. Ook toe te voegen aan mengsel van braamblad en brandnetel. Bloemige ijsthee: sterk aftreksel van viooltjes, aardbeiblad, chrysanten en goudsbloemen.
vlier	Bloemen, gekookte of gedroogde bessen, de bloemen zijn ook te drogen.	Pluk hele bloemschermen als de bloem net opengaan. Oogst de bessen in augustus als ze helemaal zwart zijn.	De bloemen smaken fris en honingzoet. De smaak van bessen is lichtzuur als van zwarte bes.	2 theelepels verse bloemen of de helft gedroogd voor thee 1 theelepel gedroogde of gekookte bessen per kop. 10 min trekken.	Vlierbloesem is lekker met lindebloesem, citroenverbena, rozenbottels en gedroogde appel. Kleurrijke en zomerse bloementhee van borago, goudsbloem en roos.

Kruidenthee (= tisane) maken van onze boerderij

Kruid of vrucht	Welke delen	Wanneer oogsten	smaak	bereiding	Te combineren met.....
Vrouwenmantel	Jong blad, zonder de steeltjes. Zowel vers als gedroogd.	April en mei, na terugknippen ook in augustus.	Kruidig en groen, iets bitter, beetje als spruitjes.	3 theelepels kleingemaakt vers blad of 2 theelepels gedroogd blad. 8-10 trekken,	Goede basis voor mengsel. Friszure Tisane: combi met citroengras en munt of voeg aardbei en appel toe.
Zwarte en rode bes	Jonge blad en bessen, drogen in de oven of voedseldroger.	Blad voor de bloei in april, bessen als ze zacht zijn.	Cassis, rode bessen zijn zachtzuur, blad is kruidig.	2 theelepels vers blad of de helft gedroogd 5 min trekken.	Rode bessen zijn heerlijk met citroenverbena is een fruitige ijsthee