

Kruiden/bloemen in de theekruiden-en bloementuin(ter inspiratie, geen handleiding voor zelfmedicatie.)

NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking	Uitwendig gebruik of culinair
----------	----------	--------------	---------	-------------------------------

nr	NED naam	LAT naam	Te gebruiken delen	Werking	Uitwendig gebruik of culinair
1	Duizendblad	Achillea millefolium	Hele plant, vers of gedroogd	De etherische olie bevat azuleen, dat ontstekingsremmend is. Het kruid stimuleert de transpiratie.	Een zwak aftreksel van de bloemen in gedistilleerd water kan je gebruiken als huisreiniger en verfrissende lotion. Het kan ook helpen tegen wonden, zweren en neusbloedingen.
2	Dropplant	Agastache foeniculum	Bladeren, bloemen	Bladeren hebben een antibacteriële werking. Een aftreksel verlicht verkoudheid en hoesten. Het is ook een digestief. Thee: het blad is ook voor een verfrissende thee.	Culinair: Bloemen zijn geschikt als garnering. Het maakt drank en vruchtensalades pikanter. Gedroogd of vers blad in (varkensvlees-) gerechten.
3	Vrouwenmantel	Alchemilla vulgaris	Bladeren	Heeft bloedstelpende en ontstekingsremmende werking. Het aftreksel helpt bij menstruatie en -overgangsklachten.	Uitwendig: gebruik bij vaginale jeuk. Als mondspoeling of lotion bij wonden of huisirritatie. Culinair: Bladeren zijn eetbaar en soms versnipperd aan een salade toegevoegd, maar de iets bittere smaak wordt niet erg gewaardeerd.
4	Citroenverbena	Aloysia citriodora	Bladeren, etherische olie	Thee van verse of gedroogde bladeren	Culinair: Heel kleine hoeveelheden kunnen in een vulling bij cake of ijs gebruikt worden. Aromatisch: de bladeren behouden enkele jaren hun citroengeur en is ideaal in reukzakjes.
5	Heemst	Althaea officinalis	Bladeren, bloemen	Het kruid bevat zoete slijmstoffen die verzachtend zijn. Het verlicht ontstoken tandvlees en mond, maagzweren, luchtweginfecties en hoesten	Uitwendig: opbrengen op zweren, steenpuisten, ontstekingen van de huid en insectenbeten.
6	Bernagie of komkommerkruid	Borago officinalis	Bladeren, bloemen, olie van de zaden	Verkoelend en ontstekingsremmend kruid met diuretische eigenschappen. Ook	Uitwendig: verzachten van ontstoken huid en mondspoelingen. Culinair: de bladeren hebben een lichte komkommersmaak

Kruiden/bloemen in de theekruiden-en bloementuin(ter inspiratie, geen handleiding voor zelfmedicatie.)

NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking	Uitwendig gebruik of culinair

Kruiden/bloemen in de theekruiden-en bloementuin(ter inspiratie, geen handleiding voor zelfmedicatie.)

	NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking	Uitwendig gebruik of culinair
11	Malva of kaasjeskruid	Malva sylvestris	Bladeren en bloemen, vers of gedroogd	Bevat veel slijmstoffen die verzachtend werken, aftreksels/thee bij hoesten, zere keel en bronchitis	Uitwendig: bladeren als kompres bij huidklachten, eczeem of insectenbeten. Grote dosis kan laxerend zijn. Culinair: jonge bladeren en scheuten bevatten vit A, B1, B2 en C en kunnen rauw in salades of gekookt als groente worden gegeten.
12	Margrietten	Leucanthemum vulgare	Bloemen, bladeren en wortels		Bloemen: De blaadjes zijn rauw te gebruiken (bijvoorbeeld in salades), worden verwerkt in beslag, of gebruikt als garnering. Bladeren: Jonge bladeren zijn lekker in salades of kunnen gekookt worden. Gebruik ze bij voorkeur voor de bloei, aangezien ze daarna wat bitter kunnen smaken.
13	Afrikaantjes	Tagetes	Bloembladen		eetbare bloemen met een unieke, licht kruidige en citrusachtige smaak. Hun levendige kleuren maken ze een schitterende decoratie voor salades, desserts, thee, cocktails en andere culinaire creaties.
14	Cosmea	Cosmos	Losgeplukte bloembladen		Alleen ter garnering
15	Oost-indische kers	Tropaeolum majus	Bladeren, bloemen, zaden	De zaden zijn antibacterieel en antiseptisch: als aftreksel/thee in te nemen bij infecties aan urinewegen en luchtwegen	Culinair: je kunt bladeren en bloemen gebruiken in salades en op gebak zijn de bloemen ook mooi. De groene zaden kun je inmaken ter vervanging van kappertjes.
16	Ijzerhard	Verbena officinalis	Bladeren, bloeiende stelen	Heeft een licht kalmerende werking en hypnotische eigenschappen. Als aftreksel/thee bij uitputting, onrust, slapeloosheid, spanningshoofdpijn en migraine. Helpt ook bij aandoeningen van	Uitwendig: als kompres en lotions bij huidaandoeningen en als gorgeldrank bij geïrriteerd tandvlees en mondzweren.

Kruiden/bloemen in de theekruiden-en bloementuin(ter inspiratie, geen handleiding voor zelfmedicatie.)

	NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking	Uitwendig gebruik of culinair
				de maag, nieren, lever en galblaas	
17	Viooltje	Viola	Bloemen (vers); bladeren en bloemen ook gedroogd.	Genezend, ontstekingsremmend kruid, met diuretische en slijmoplossende werking. Thee: bij hoest, verkoudheid.	Uitwendig: bij huidaandoeningen en als gorgeldrank bij mond- en keelinfecties. Culinair: versuikerd in gelei of jam verwerkt. Vers bij salades.
18	Slaapbol	Papaver somniferum	Vruchten , zaden	Niet voor zelfmedicatie	Het rijpe zaad bevat geen van de alkaloiden. Het wordt gedroogd gebruikt of gemalen in brood, koekjes, bakproducten en als garnering
19	Zonnebloem	Helianthus - annuus	De gehele plant. De zaden worden verzameld als ze rijp zijn in het najaar en vers of geperst gebruikt om olie te produceren.	Zaden en olie zijn een goede bron van vitamine E, die anti-oxiderende eigenschappen heeft	Vers of geroosterd in sla, brood en bakproducten
20	Gevlekte ooievaarsbek	Geranium maculatum	De gehele plant kan gedroogd en gebruikt in aftreksels en andere.	Bloedstelpend kruid. Uitwendig opgebracht op wonden en als gorgeldrank bij zere keel en mondzweren.	
21	Rode zonnehoed	Echinacea purpurea	Wortels, wortelstokken gedroogd, in poedervorm	Goed effect op immuunsysteem en stimuleert aanmaak van witte bloed lichaamjes	
22	Anjer	Caryophyllaceae	Bloemen, vers of gedroogd	-	Verse bloemen voor salades, drankjes of versuikerd als garnering
23	Zinnia	Zinnia elegans	Bloemblaadjes		Mooi ter garnering in salades of drankjes.