

Vaste en eenjarige kruiden

Ter inspiratie en niet een handleiding voor zelfmedicatie

NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking Medicinaal	Culinair of geurig
----------	----------	--------------	-----------------------	-----------------------

nr	NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking Medicinaal	Culinair of geurig
1	Bieslook	Allium schoenopr asum	Bladeren (stengels) en bloemen	Prima keukenkruid zonder geneeskrachtige werking.	Culinair: de smaak is milder dan ui. Te gebruiken in salades, sauzen en soepen. Bloemen ter garnering.
2	Dille	Anethum graveolens	Bladeren en zaden	Verkoelend en verzachtend kruid, goed voor de spijsvertering en tegen krampjes van baby's. Kompressen van blaadjes worden aangebracht op steenpuisten en zwellingen. Kauwen op de zaden helpt tegen slechte adem.	Culinair: blaadjes en zaden geven een karwei-achtige smaak aan vis, zeevruchten en eiergerechten en passen bij komkommer en aardappelen in de Indiase keuken wordt het toegevoegd aan kerriegerechten, rijstgerechten en soep.
3	Kervel	Anthriscus cerefolium	Bladeren, bij voorkeur vers, die vlak voor het bloeien zijn geknipt.	Heeft licht digestieve eigenschappen en wordt soms als thee gedronken, maar is vooral een keukenkruid,	Culinair: heeft een delicate smaak , opvallender dan peterselie. Is een goed aanvulling op de meeste gerechten. Kervel brengt de smaak van andere kruiden naar voren en is een essentieel onderdeel van "fines herbes". Gebruik het vers of kook het kort mee.
4	Selderij	Apium graveolens	Wortels, stengels, bladeren en zaden	Heeft digestieve en ontstekingsrem- mende eigenschappen en is een diureticum Helpt bij gewrichtspijn en reuma.	Culinair: tegenwoordig zelden gegeten. Wel in erwtensoep.
5	Dragon	Artemisia dracuncul us	Verse of gedroogde bladeren.		Culinair: een uitstekend keukenkruid door de opvallende smaak. Het kan gebruikt worden in salades, paté, gekookt vlees, vis, eiergerechten, sauzen en vullingen. Past ook goed bij kip en versterkt de smaak van wortelen en pastinaak. Je kunt azijn er ook mee kruiden en dan is het een smaakmaker.

Vaste en eenjarige kruiden

Ter inspiratie en niet een handleiding voor zelfmedicatie

	NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking Medicinaal	Culinair of geurig
6	Koriander	Corian- drum sativum	Bladeren, vruchten (zaden), etherische olie.	Bladeren en zaden helpen bij de spijsvertering en stimuleren de eetlust. Ze worden nog altijd werkzaam geacht voor het verlegen van het cholesterolgehalte.	Culinair: de bladeren zijn pikanter dan de zaden, die zoeter zijn. Beide worden gebruikt is kerrieschotels en chutneys. De bladeren worden ook gebruikt in salades< de zaden in zoete gerechten, brood, taart en likeuren.
7	Citroen- gras	Cymbopog on citratus	Bladeren, jonge stengels en etherische olie.	De antiseptische etherische olie wordt uitwendig gebruikt bij reumatische pijn, ringworm en schurft. Soms wordt het ingenomen bij spijsverteringsproble men en maagstoornissen.	Als smaakmaker in Aziatische gerechten.
8	Venkel	Foeni- culum vulgare	Bladeren, stelen, wortles, zaden en etherische olie	Een aftreksel van zaden kalmeert de spijsvertering en zou de melkgift van zogende vrouwen vergroten. Ook als mondspoeling bij tandvleesproblemen en als gorgeldrank bij een zere keel. In thee helpt het de eetlust te verminderen	Culinair: De bladeren en zaden smaken goed bij vis, met name makreel. De zaden kun je gebruiken in roerbak- en rijstgerechten
9	Kerrie- plant	Helichry- sum italicum	Bladeren en bloemen		Geurig: de gedroogde bloemen en bladeren worden toegevoegd aan geurzakjes tegen insecten. De etherische olie zou een antivirale werking hebben.
10	Hysop	Hyssopus officinalis	Bladeren en bloemen, vers of gedroogd.	Heeft slijmoplossende en antibacteriele eigenschappen, bevordert zweten en helpt tegen slijmvliesontsteking. Een aftreksel/thee wordt genomen tegen	Culinair: Bladeren hebben een sterke, iets bittere smaak. Enkele heel fijngesneden blaadjes kun je toevoegen aan soepen, vlees- en groentegerechten. De mooie bloemen kun je gebruiken ter garnering van salades.

Vaste en eenjarige kruiden

Ter inspiratie en niet een handleiding voor zelfmedicatie

NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking Medicinaal	Culinair of geurig
----------	----------	--------------	-----------------------	-----------------------

				verkoudheid en borstinfecties.	
11	Lavendel	Labiatae lamiceae	Bloemen, vers of gedroogd en etherische olie	Aftreksels van bloemen als kompres om hoofdpijn te verlichten en tegen onrust en spanningsvermoeid- heid. Etherische olie als massagemiddel bij spanningshoofdpijn, migraine en spierpijn	Culinair: bloemen worden gebruikt om geur te geven suiker aan voor gebak, ijs en desserts. Het kan ook worden toegevoegd azijn of jam. Geurig: te gebruiken in geurkussentjes, olie toevoegen aan baden
12	Lavas (maggi- kruid)	Levisticum officinale	Bladeren, vers of gedroogd.	Inwendig te gebruiken bij spijsverteringsproble- men, koliek en winderigheid, ook bij blaasontsteking en nierstenen. Thee werd vroeger gedronken bij reuma.	Culinair: te gebruiken om soep en schotels te gebruiken. Jonge scheuten en stelen worden gegeten als groente en kunnen worden versuikerd
13	Munt (meerde- re soorten)	Labiatae	Bladeren	Als thee drinken bij verkoudheid en om de spijsvertering te verbeteren. Pepermunt heeft insectenwerende eigenschappen	Culinair: groene munt te gebruiken sauzen, salades, rijstgerechten, vlees-, vis- en groentegerechten. Als garnering of om kruidenthee te drinken. Geurig: te gebruiken in geurzakjes, verse blaadjes toevoegen aan baden.
14	Basilicum Meerdere soorten	Ocimum basilicum	Bladeren: vers of etherische olie	Heeft antiseptische en kalmerende eigenschappen en werkt bij depressies. Verse blaadjes kun je op insectenbeten wrijven om de jeuk te verminderen. Een aftreksel/ thee kan bij verkoudheid gedronken worden.	Culinair: veelgebruikt in mediterrane gerechten. Ze worden veel bij tomaten en aubergine gegeten. Voeg het pas toe aan het einde van het kookproces zodat de geur niet verloren gaat.
15	Peterselie	Petroselin- um crispum	Bladeren en stelen, het liefst vers	Is rijk aan vitamine A en C en is een antioxidant. Het is niet geschikt als zelfmedicatie.	Culinair: blaadjes toevoegen aan salades, sauzen, kruidenboter, vullingen, in vlees- vis-, en

Vaste en eenjarige kruiden

Ter inspiratie en niet een handleiding voor zelfmedicatie

NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking Medicinaal	Culinair of geurig
----------	----------	--------------	-----------------------	-----------------------

					groentegerechten en gebruiken als garnering. Geurig: de stengels zijn geschikt voor een kruidenboeketje.
16	Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	Bladeren en bloemtoppen vers of gedroogd	Herstellend, tonisch, antiseptische en antibacteriële eigenschappen.	Bij gebraden of gegrild lamsvlees, stoof- en braadschotels. Vaak in marinades, azijn, olie en slasaus.
17	Salie	Salvia officinalis	Bladeren, vers of gedroogd	Bloedstelpend, antiseptisch en antibacterieel. Aftreksel kan gebruikt worden als spoeling bij zere keel, mondzweren en andere aandoeningen in de mond en keel.	Vaak gebruikt om mediterrane gerechten, kaas, worst ganzenvlees, varkensvlees en ander vet vlees op smaak te brengen
18	Kleine pimpernel	Sanguisorba minor	bladeren		Bladeren hebben een lichte komkommersmaak, zijn lekker in salades, en kan in drankjes of punch worden gedaan.
19	Overblijvend bonenkruid	Satureja montana	Bladeren, bloemtoppen ; vers of gedroogd	Antiseptische, antibacteriële eigenschappen en zou spijsvertering stimuleren	Geeft kruidige smaak aan kruidenmengsels, vullingen, peulen, patés ² , en vleesgerechten.
20	Oost-Indische kers	Tropaeolum majus	Bladeren, bloemen, zaden.	De antiseptische, antibacteriële zaden worden als aftreksel ingenomen bij infecties van urinewegen en luchtwegen.	Bladeren en bloemen in salades. De groene zaden worden ingemaakt als kappertjes.
	"Onkruid"				
	Rode klaver	Trifolium pratense	bloemtoppen	Ingenomen bij huidklachten, zoals eczeem en psoriasis	
	Brandnetel	Urtica dioica	Bladstengels, voor de bloei, vers voor gebruik in de keuken	Bevat veel vitamine A, B en C, ijzer en andere mineralen	Alleen de jonge bladeren mogen worden gebruikt als spinazie-achtige groente en in soep. Niet rauw eten.

Vaste en eenjarige kruiden

Ter inspiratie en niet een handleiding voor zelfmedicatie

NED naam	LAT naam	Te gebruiken	Werking Medicinaal	Culinair of geurig
----------	----------	--------------	-----------------------	-----------------------

[illegible]