

De Eetbare en Geneeskrachtige Kruidentuin juni 2026



afbeelding: Claudia Meitert



afbeelding: Frits Ahlefeldt



afbeelding: SMIT

Kruid

Salie, Sage, *Salvia officinalis*, Muscat Salie, *Salvia sclarea*

Munt, Mint, *Mentha x piperita*, *Mentha spicata*

Lavendel, Lavender, *Lavandula angustifolia*, *L. x intermedia 'Vera'*

Bonenkruid, Summer savory, *Satureja hortensis*

Laurier, Bay tree, *Laurus nobilis*

Oregano, Oregano, *Origanum vulgare*

Tijm, Thyme, *Thymus vulgaris*, *Thymus citriodorus*

Komkommerkruid (bernage), Borage, *Borago officinalis*

Vietnamese koriander, Vietnamese coriander, *Persicaria odorata*

Basilicum, Basil, *Ocimum basilicum* 'Magic Blue' en roodbladige

Citroenverbena, Lemon verbena, *Lippia citriodora*

Griekse bergthee, Sideritis, *Sideritis Syriaca*

Kamille, Chamomile, *Matricaria recutita*

Rode zonnehoe, Echinacea, *Echinacea purpurea*

Duizendblad, Yarrow, *Achillea millefolium*

Valeriaan, Valerian, *Valeriana officinalis*

Klaproos (papaver), Field poppy, *Papaver rhoeas*

Kamille, Chamomile, *Matricaria recutita*

Adderwortel, Bistort, *Bistorta officinalis*

Goudsbloem, Marigold, *Calendula officinalis*

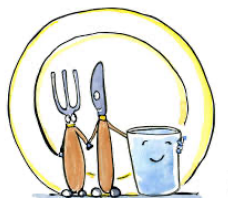
Vrouwenmantel, Lady's mantle, *Alchemilla*

Voorbeelden gebruik

Bak

Keukenkruid; thee; sauzen; marinades; parfum; smaakmaker voor muskadellenwijn	1
Thee; limonade; in yoghurtdip	2
Etherische olie; tinctuur; zeep; parfum; zalf	3
Keukenkruid; bonenschotels	4
Keukenkruid; soepen; stoofschotels	4
Keukenkruid; pastasaus	4
Keukenkruid; stomen; hoestpastilles	4
Eetbare bloemen; bijenplant; olie	5
Keukenkruid; in salade; soepen; bij vis	5
Keukenkruid; olie; pesto; pasta	6
Thee; limonade; 'Limoncello' kruid	6
Thee; marinades	6
Thee; limonade; stomen	7
Tinctuur; thee; pillen	7
Tinctuur; etherische olie; thee, salades	8
Tinctuur; poeder; pillen	8
Gebak; Brood	9
Thee; limonade; stomen	9
Blad en wortel als groente eten	9
Zalf; eetbare bloemen	10
Thee; Tinctuur	10

De Eetbare en Geneeskrachtige Kruidentuin juni 2026



Kruid

Dragon, Tarragon, *Artemisia dracunculus*
Absintalsem Common Wormwood, *Artemisia absinthium* *
Bijvoet, Common Mugwort, *Artemisia vulgaris*

Bieslook, Chives, *Allium schoenoprasum*
Citroenmelisse, Lemon balm, *Melissa officinalis*
Bloedzuring, Wood dock sorrel, *Rumex sanguineus*
Bieslook, Chives, *Allium schoenoprasum*
Oost-Indische kers, Nasturtium, *Tropaeolum majus*
Heemst, Marshmallow, *Althaea officinalis*
Sint-Janskruid, St John's wort, *Hypericum perforatum*
Malrove, White horsehound, *Marrubium vulgare*
Blauwe bosbessen, Blueberries, *Vaccinium corymbosum*
Selderie, Celery leaf, *Apium graveolens*
Hyssop, Hyssop, *Hyssopus officinalis*
IJzerhard, Verbena (Verveine), *Verbena officinalis*

Rozemarijn, Rosemary, *Salvia rosmarinus*
Dwerg Kers, Sweet Cherry, *Prunus avium*
Aardbei, Strawberry, *Fragaria x ananassa*
Paardenbloem, Dandelion, *Taraxicum officinale*

Grote engelwortel, Angelica, *Angelica archangelica*

Voorbeelden gebruik

Bak

Keukenkruid; sauzen 11
 Smaakmaker voor bier, vermut en absint 11
 Bladeren in schoen bij vermoeide voeten; bladeren weren muggen 11
 Keukenkruid, sauzen; salades 12
 Thee; limonade; in salade 12
 Salades 12
 Keukenkruid, sauzen; salades 12
 Eetbare bloemen; in salades 13
 Thee; in soep; eetbare bloemen 14
 Tinctuur; pillen 15
 Hoestdranken en hoestsnoepjes; in bier 15
 Eetbare bessen 16
 Keukenkruid; alle delen zijn eetbaar 16
 Salades; soepen; marinades; thee; badolie 16
 Tinctuur; etherische olie; bijen- en vlinderplant 16
 Keukenkruid; thee; sauzen; marinades 17
 Eetbare vrucht 18
 Eetbare vrucht 18
 Eetbare bloemen; salades; thee; tinctuur; wortel als groente eten 19
 Holle stelen als groenten eten, gekonfijt als gebak decoratie; smaakmaker voor likeur en gin. 19

* Rode lijst-plant

Alles in de Geneeskrachtige kruidentuin is eetbaar en met elkaar te combineren, bijvoorbeeld...



op je salade

- blaadjes tijm, oregano, basilicum, bieslook, adderwortel
- voor de pittigheid - Oost-Indische kers blad, citroenverbena, paardenbloemblad
- aparte smaak – valeriaan blad, bloedzuring, dragon

bloemen bovenop

- goudsbloem, komkommerkruid bloem, Oost-Indische kers bloem, klaproos, heemst bloem

in je soep

- selderie, salie, laurier, rozemarijn

stoof mee

- bonenkruid, dragon, laurier, tijm, hyssop

roerbak

- adderwortel blad, jonge bijvoetstelen

marineer met

- oregano, tijm, rozemarijn, salie, hyssop



goed slapen

- lavendel onder je kussen

rust gevend

- thee van citroenmelisse, ijzerhaard, valeriaan
- thee van heemst, kamille, grote engelwortel

verfrissend

- thee van munt, duizendblad, tijm, rozemarijn - ook koud met citroen en suiker.

in je schoenen

- bijvoetbladeren voor vermoeide voeten

stomen

- malrove, tijm, kamille, grote engelwortel

triest gevoel

- kauw op een selderie blad
- ruik aan tijm, rozemarijn, munt

insectenbeet kriebel

- wrijven met citroenmelisse of bijvoetblad