



Plantenliefde Kruidenboek

Martine Verweij

De informatie in dit kruidenboek is voor educatieve doeleinden en kan deskundig medisch advies niet vervangen. Om die reden nemen de uitgever en de auteur geen enkele verantwoordelijkheid voor de inhoud van het boek. Om dezelfde reden aanvaarden de uitgever en de auteur geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van schade aan goederen of personen.



Plantenliefde Kruidenboek

Copyright © 2025 Plantenliefde

www.plantenliefde.nl

Druk: Pumbo.nl

Omslagontwerp: Martine Verweij

Illustraties, tekst en vormgeving binnenwerk: Martine Verweij

Mandala: Willem Glaudemans

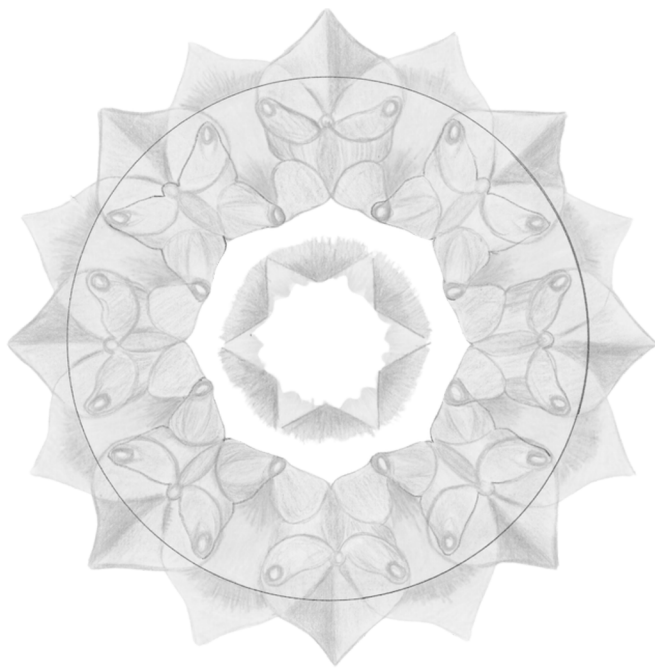
Decoratieve lijn: Healltica Studio via Canva Pro

Stickerrand: Ilona Repkina via Canva Pro

ISBN 9789082118612

NUR 861

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voor Willem Glaudemans, die me het
vertrouwen gaf mijn enthousiasme te volgen.

Inhoud



Inleiding	7
Oogsten.....	8
Drogen.....	11
Benodigdheden.....	12



Planten van A tot Z

Amerikaanse Toverhazelaar.....	16
Artisjok.....	21
Bosaardbei.....	26
Citroengele Akkerhoningklaver.....	31
Citroenmelisse.....	36
Dille.....	41
Echte Guldenroede.....	46
Echte Lavendel.....	51
Echte Tijm.....	56
Eenstijlige Meidoorn.....	61
Gewone Agrimonie.....	66
Gewone Braam.....	71
Gewone Klimop.....	76
Gewone Vlier.....	81
Goudsbloem.....	86
Groot Kaasjeskruid.....	91
Grote Brandnetel.....	96
Grote Engelwortel.....	101



Grote Klit	106
Hartgespan	111
Heemst	116
Hop	121
Hysop	126
Kattesor	131
Kalmoes	136
Kattendoorn	141
Kleine Bergsteentijm	146
Knoflook	151
Lavas	156
Longkruid	161
Maarts Viooltje	166
Mariadistel	171
Moerasspirea	176
Monnikspeper	181
Okkernoot	186
Oostindische Kers	191
Passiebloem	196
Pepermunt	201
Rode Zonnehoed	206
Rozemarijn	211
Ruwe Berk	216



Sint Janskruid.....	221
Wilde Jasmijn.....	226
Zeepkruid.....	231
Zoethout	236
Zwarte Bes.....	241



Verklarende woordenlijst.....	246
Index lichaamssystemen, organen en ongemakken	264
Index Latijnse plantennamen.....	266
Zelfzorg met Martine	268

Inleiding



In dit boek heb ik mijn kennis en ervaring met geneeskrachtige planten gebundeld. Het biedt een overzicht van de belangrijkste planten voor eigen gebruik, gerangschikt op alfabetische volgorde van de in Nederland gangbare plantennamen.

Per plant heb ik overzichtelijk beschreven wat je moet weten: wat voor plant het is, waar je deze in de natuur kunt vinden, hoe je hem het beste kweekt in je eigen tuin en welke verzorging nodig is om hem optimaal te laten groeien en bloeien. Daarnaast geef ik duidelijke, praktische informatie over het gebruik van elke plant. Zo kun je planten uit dit boek in de natuur verzamelen of in je tuin kweken, oogsten en vervolgens verwerken in recepten die bijdragen aan je gezondheid en welzijn.

In de inhoudsopgave staan de Nederlandse plantennamen alfabetisch gerangschikt. Achterin het boek vind je een index met Latijnse plantennamen en een overzicht van lichaamssystemen en organen. Hierdoor kun je eenvoudig opzoeken welke planten ondersteunend werken bij specifieke lichaamsfuncties, zoals de huid, luchtwegen of spijsvertering. Daarnaast bevat de index een lijst met veelvoorkomende ongemakken en hun bijbehorende planten. Voor extra duidelijkheid heb ik een verklarende woordenlijst toegevoegd met de termen die ik regelmatig gebruik, zodat je precies weet wat ik bedoel.

Ik wens je veel plezier en inspiratie met de planten!

Oogsten



Waar oogsten?

Om de recepten uit dit boek te maken, heb je een plek nodig waar je de planten kunt oogsten. Dit kan zowel in het wild als in je eigen tuin.

Om verschillende redenen geef ik de voorkeur aan het oogsten uit mijn tuin. Ten eerste omdat sommige planten in de natuur schaars zijn. Als er te weinig planten overblijven, kunnen ze zich niet voortplanten en verliezen dieren hun voedselbron. Daarnaast kan ik in mijn tuin de planten met zekerheid determineren. In de natuur is dat soms lastig, omdat sommige soorten sterk op elkaar lijken, waarbij de ene geneeskrachtig is en de andere onwerkzaam of zelfs giftig. Tot slot geloof ik dat planten in mijn tuin zich na verloop van tijd aanpassen aan mijn behoeften en precies die stoffen aanmaken die ik nodig heb.

Heb je geen tuin, dan blijft alleen wildplukken over. Als je in de natuur oogst, doe dit dan altijd met respect voor de omgeving en haar bewoners. Elk wezen heeft een waardevolle plek in het ecosysteem. Let ook goed op de veiligheid van de omgeving. Vermijd het oogsten van planten in de buurt van industriegebieden of intensief bewerkte landbouwgrond. Houd daarnaast rekening met gezondheidswaarschuwingen, zoals het risico op de vossenlintworm.



Houd je daarbij aan de volgende richtlijnen:

- Respecteer natuurgebieden: overtreed geen regels en betreed geen privéterreinen zonder toestemming.
- Oogst verantwoord: pluk alleen gezonde plantendelen en laat genoeg staan voor de voortplanting en dieren.
- Laat beestjes met rust: neem zo min mogelijk insecten mee en zet ze voorzichtig terug op de plant.
- Gebruik het juiste gereedschap: een schepje voor wortels en een scherpe snoei- of bloemenschaar om de plant zo min mogelijk te beschadigen.

Zelf volg ik altijd de regel van tien: ik oogst alleen als er minstens tien exemplaren van een plant bij elkaar staan en neem dan maximaal 1/10 deel. Hoe vaker en overvloediger een plant voorkomt, hoe meer je ervan kunt oogsten.

Wat oogsten?

Bij elke plant vermeld ik onder het kopje 'Het gebruik' welk deel je kunt oogsten. Dit kan bijvoorbeeld de zaden, bessen, wortel of het volledige bovengrondse deel zijn.

- Bessen: oogst ze het makkelijkst door hele trosjes mee te nemen. Thuis kun je de bessen eenvoudig met een vork van de steeltjes rissen.



- *Wortels*: graaf ze voorzichtig uit en laat altijd een deel van de wortel achter. Veel planten kunnen hieruit opnieuw uitlopen, zodat je ieder jaar kunt oogsten.
- *Bloemen en stelen*: gebruik een bloemenschaar voor bloeitoppen, bloemknoppen, bloemen, bloemschermen en dunne stelen.
- *Dikkere stengels, twijgen en takken*: oogst deze met een snoeischaar en zorg voor een mooie, gladde snede om splijten of scheuren te voorkomen.
- *Schors*: oogst alleen van takken die je met een snoeischaar kunt knippen. Neem nooit schors van de hoofdstam, omdat dit de boom kwetsbaar maakt voor ziekten.
- *Blad en bladtoppen*: pluk deze eenvoudig met duim en wijsvinger door het blad voorzichtig af te knippen.
- *Noten en vruchten*: oogst ze alleen als ze gemakkelijk loslaten. Dit is een natuurlijk teken dat ze rijp zijn.
- *Volledig bovengronds deel*: gebruik afhankelijk van de dikte van de stengel een bloemenschaar of snoeischaar.

Wil je de oogst vers gebruiken? Laat de planten dan even op het aanrecht liggen, zodat eventuele beestjes de kans krijgen om te ontsnappen voordat je ze verwerkt.

Drogen



Na de oogst kun je ervoor kiezen om de planten eerst te drogen. Dit versterkt vaak de smaak en geur en verlengt de houdbaarheid. De plantendelen zijn ook vers te gebruiken; houd er rekening mee dat je ongeveer drie keer zoveel vers kruid nodig hebt als gedroogd kruid.

Drogen doe je op een droge, goed geventileerde plek. Was de plantendelen zo min mogelijk en spreid ze uit op een stuk droog papier. Binnen een week moeten ze knisperen, dat is het teken dat ze goed gedroogd zijn. Bewaar ze vervolgens in papieren zakken of gebruik ze direct.

- *Zaden in schermen*: hang de schermen ondersteboven in een papieren zak. De zaden vallen vanzelf in de zak zodra ze droog zijn.
- *Wortels*: deze worden vrijwel altijd eerst gedroogd, zodat ze makkelijker te verwerken zijn. Borstel voorzichtig het vuil eraf, snijd de wortel in kleine stukjes en spreid ze uit over droog papier. Na 2 à 3 weken moeten de stukjes volledig hard en droog zijn.

Belangrijk:

Droog nooit zelf delen van citroengele akkerhoningklaver, omdat hierbij giftige stoffen kunnen ontstaan bij een onjuist droogproces. Alle andere planten in dit boek kun je veilig zelf drogen.

Benodigdheden



De recepten in dit boek zijn bedoeld voor kleine hoeveelheden. Zo kun je precies genoeg maken voor eigen gebruik, zonder dat je koelkast vol staat met potjes en flesjes die je misschien niet binnen de houdbaarheid opmaakt.

De meeste producten die je met deze recepten maakt, zijn goed afgesloten ongeveer een jaar houdbaar. Eenmaal geopend, neemt de houdbaarheid af. Producten die water bevatten, zijn beperkt houdbaar. Ik raad aan deze in de koelkast te bewaren. Gebruik je gedestilleerd water, dan blijft het product langer goed.

Kun je niet kiezen uit de vele planten en recepten? Vertrouw op je intuïtie. Je lichaam weet wat het nodig heeft, je hoeft er alleen maar naar te luisteren.

Hieronder en op de volgende pagina vind je een overzicht van de producten en materialen die je nodig hebt.

Producten

- Amandelolie of een andere plantaardige olie
- Bijenwas
- (Gedestilleerd) water
- Alcohol, bijvoorbeeld wodka
- Honing



Materialen

- Bruine glazen crèmepotjes
- Bruine glazen flesjes
- Lippenpommadestiften
- Theeglas
- Lepeltje
- Zeef
- Waterkoker
- Au-bain-marie set of een vuurvaste kom met een pan eronder
- Kleine kookpan
- Lichte, onbehandelde stof zoals linnen, neteldoek of biologisch katoen (voor kruidenkussentjes en een omslagdoek van 80 × 40 cm)
- Katoenen zakdoek
- Handdoek
- Theedoek
- Naald en draad of een naaimachine
- Teiltje
- Witte glazen fles of (weck)pot met wijde hals
- Pollepel of vuurvaste spatel
- Weegschaal (op 1 gram nauwkeurig)
- Maatbeker
- Trechter
- Koekenpan
- Blender
- Scherp mes



- *Mortel en vijzel*
- *Schoteltje (of iets om een theekopje mee af te dekken)*
- *Glazen schaal*
- *Bord (of iets om een schaal mee af te dekken)*
- *Garde*
- *Maatschepjes (bijv. 5 en 25 ml)*
- *Etiketten*
- *Traditionele sappan*

Steriliseer altijd de flesjes, potjes en stiften voor gebruik. In de index van gebruikte termen staat beschreven hoe je dit doet.

Planten van A tot Z



Op de volgende pagina's vind je een overzicht van planten die je kunt gebruiken om je gezondheid te ondersteunen of te optimaliseren.

Handige tips vooraf:

- Maak de schaal waarin je crème hebt gemaakt schoon door deze te verwarmen en vet met keukenpapier op te nemen. Crème maken lukt minder goed boven 25 °C.
- Wees voorzichtig met doseringen; overdosering kan klachten geven. Raadpleeg bij alarmerende klachten een arts en lees altijd de giftigheidsinformatie.

Amerikaanse Toverhazelaar

Hamamelis virginiana

Amerikaanse toverhazelaar, met de Latijnse naam *Hamamelis virginiana*, is een betoverende heester die behoort tot de toverhazelaarfamilie (Hamamelidaceae).

Deze bijzondere plant groeit tot zo'n 4 meter hoog en valt op door haar late bloei. Ze toont haar ragfijne, gele lintbloemen pas in de herfst, vaak als het blad al begint te vallen.

Toverhazelaar opent haar bloemen, wanneer de meeste planten zich terugtrekken. Het zijn als vuurige sterretjes tussen de kale takken. Een klein wonder in de kilte van oktober en november. De bloei verspreidt een subtiele, kruidige geur die insecten lokt, ook op frisse dagen.



In een natuurlijke tuin draagt Amerikaanse toverhazelaar bij aan de biodiversiteit door haar bloeitijd buiten het gewone seizoen. Haar dichte structuur biedt bovendien beschutting aan vogels en kleine zoogdieren. Ze is een sierlijke bron van leven en verwondering, wanneer de rest van de tuin stil lijkt te vallen.

Amerikaanse Toverhazelaar



Familie:

Hamamelidaceae

Wilde vindplaats:

*bosranden, berghellingen
in Noord-Amerika*

Soort plant:

struik

Hoogte:

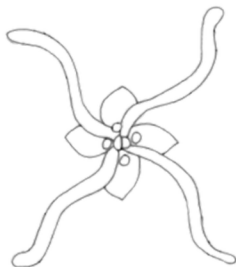
2 - 4 m

In het wild

Hamamelis virginiana

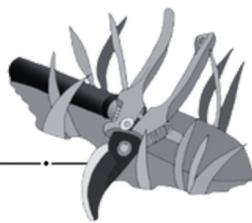


Bloeiperiode:	oktober tot midden december.
Bloemkleur:	geel.
Bloemvorm:	2 stempels, 4 meeldraden, 4 gegolfde lintvormige kroonblaadjes, 4 kelkbladen, in trosjes van 2 à 4 bloemen.
Zaden:	glanzend zwart in doosvrucht.
Bladkleur:	donkergroen.
Bladvorm:	eivormig met puntige top en getande rand met korte steel en asymmetrische bladvoet.



In de tuin

Hamamelis virginiana



- Lichtbehoefte: zon tot halfschaduw, bij voorkeur minimaal 4 uur direct zonlicht per dag.
- Vochtbehoefte: vochtig.
- Grond: bosgrond, humusrijk, doorlatend, licht zuur.
- Voedselbehoefte: voedselrijk.
- Tuintips: traag groeiend; oppervlakkig en breed wortelstelsel; wordt maximaal ongeveer 70 jaar oud; opgekweekt uit zaad zal pas na 6 jaar bloeien.
- Verzorging: houdt niet van kalk; heeft een hekel aan stagnerend water; beschermen tegen oostenwind.
- Vermeerdering: afleggen in voor- of najaar; groene stekken in de zomer.



Het gebruik

Hamamelis virginiana



Oogst:	blad geoogst in de zomer; schors van jonge twijgen geoogst in de herfst.
Giftigheid:	niet giftig, maar kan mogelijk de maag irriteren.
Inwendig:	heeft een gunstige werking op de bloedvaten.
Uitwendig:	helpt aambeien en spataderen verminderen; helpt bij huidproblemen.

Recepten

Medicinale thee:	doe 1 g gedroogd blad en/of schors in 150 ml heet water. Laat 10 minuten trekken en zeef het. Drink 2 tot 3 kopjes per dag.
Spoelmiddel:	doe 5 tot 10 g gedroogd blad en/of schors in 250 ml water. Breng het aan de kook en laat het 2 minuten zachtjes doorkoken. Haal van het vuur en laat het vervolgens 10 minuten trekken. Zeef het en gebruik de vloeistof dagelijks om aambeien en/of spataderen te spoelen.

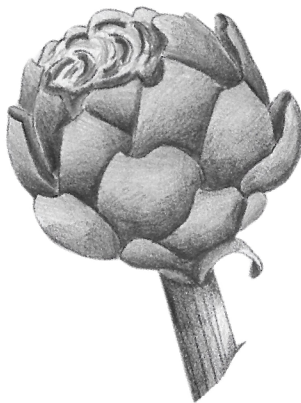
Artisjok

Cynara scolymus

Artisjok, met de Latijnse naam *Cynara scolymus*, is een statige verschijning in de tuin en behoort tot de composietenfamilie (Asteraceae).

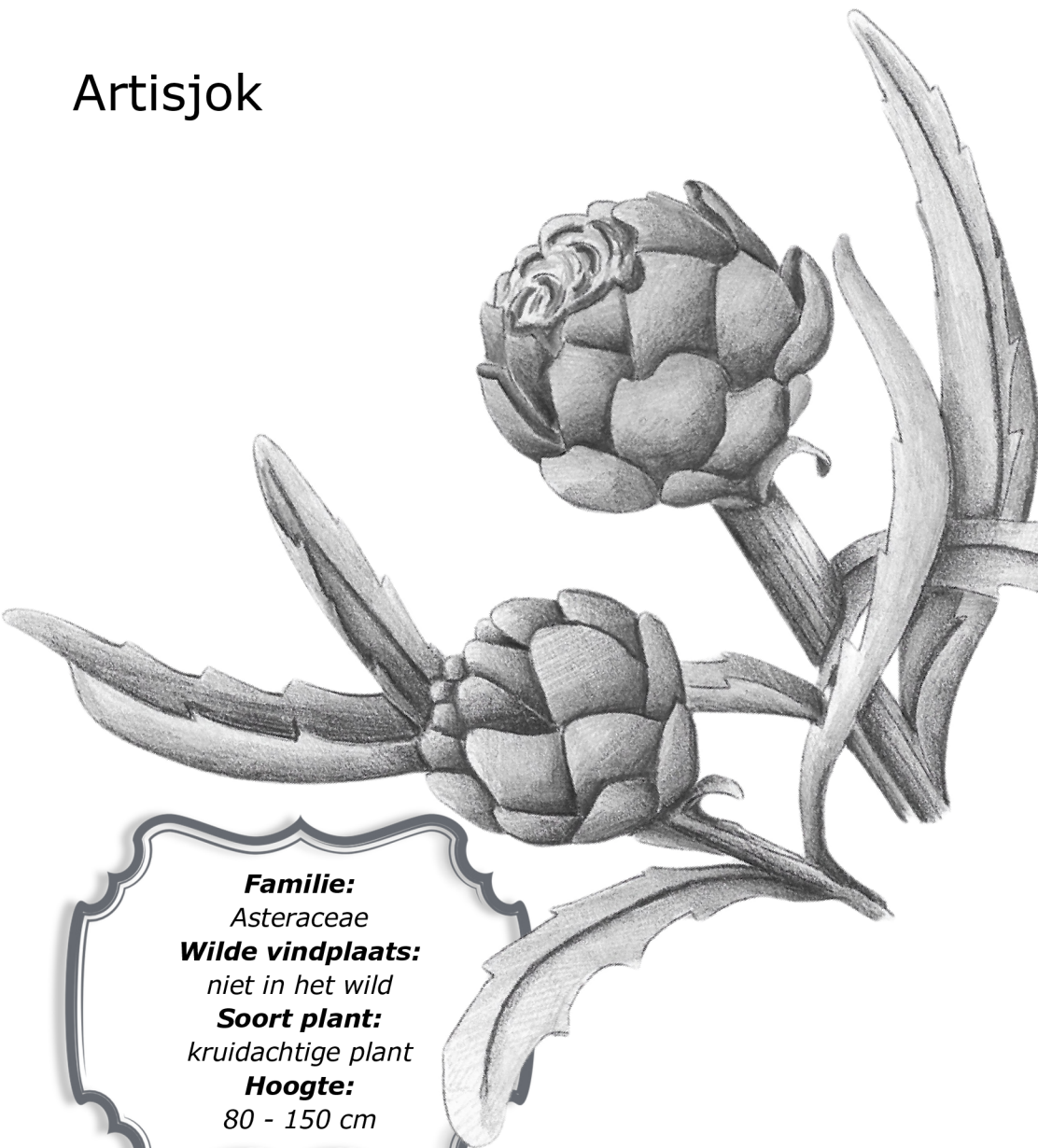
Deze vaste plant wordt vaak als tweejarige gekweekt en kan een hoogte bereiken van anderhalve meter. Met haar diep ingesneden, zilvergroene bladeren vormt ze een indrukwekkend architectonisch element.

In de zomer bloeit de artisjok met grote, paarse bloemhoofdjes die niet alleen prachtig zijn om te zien, maar ook geliefd bij bijen en hommels. Laat je de bloemknoppen staan in plaats van ze te oogsten, dan trakteert de plant je op een ware nectarbron die de biodiversiteit in de tuin ondersteunt.



Naast haar sierwaarde heeft de artisjok een lange geschiedenis als eetbare plant en geneeskrachtige groente. De jonge bloemknoppen zijn een delicatessen, rijk aan bitterstoffen die de spijsvertering ondersteunen.

Artisjok



Familie:

Asteraceae

Wilde vindplaats:

niet in het wild

Soort plant:

kruidachtige plant

Hoogte:

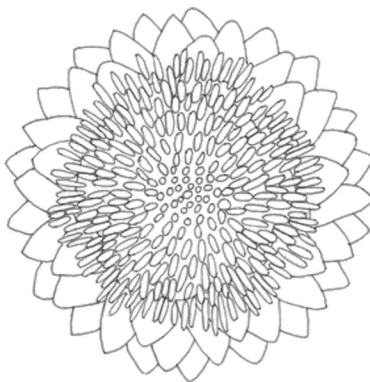
80 - 150 cm

In het wild

Cynara scolymus

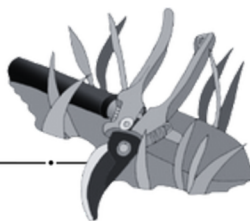


- Bloeiperiode: augustus.
Bloemkleur: blauwpaars.
Bloemvorm: buisbloemen met ovale puntige omwindselblaadjes.
Zaden: ovaal en grijsig met licht topje en pappus.
Bladkleur: grijsgroen of blauwgroen.
Bladvorm: stengelbladeren minder diep ingesneden en zittend, rozetbladeren zeer groot en diep onregelmatig ingesneden.
Bijzonderheden: gegroefde bloemstengel, achterzijde blad lichter.

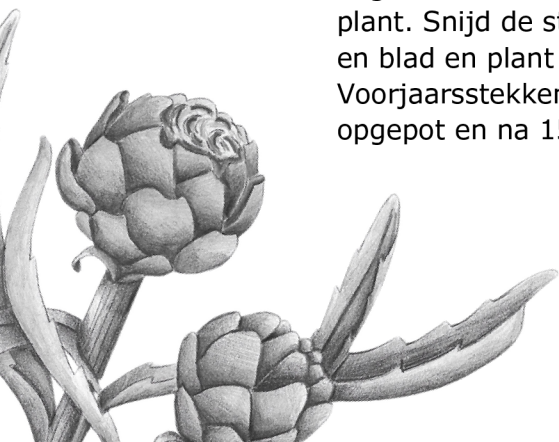


In de tuin

Cynara scolymus



- Lichtbehoefte:** volle zon, maar tolereert een minimum van 4 uur direct zonlicht per dag.
- Vochtbehoefte:** vochtig, maar mag niet te lang nat blijven.
- Grond:** goed doorlatende grond.
- Voedselbehoefte:** voedselrijk, stikstofrijk.
- Tuintips:** verdraagt wind en zilte grond; geeft meestal pas vanaf het tweede jaar bloemen; laat in de moestuin een enkele bloem volledig uitkomen voor de insecten en om nieuw zaad te oogsten.
- Verzorging:** vooral door te natte grond in de winter kan de plant dood gaan; heeft een warme beschutte plaats nodig.
- Vermeerdering:** makkelijk op te kweken uit zaad in het voorjaar en pas naar buiten na de vorst (meestal vanaf 15 mei). Neem stekken van ongeveer 20 cm van een 2 tot 3 jaar oude plant. Snijd de stek af met voldoende wortel en blad en plant deze na 15 mei direct uit. Voorjaarsstekken kunnen binnen worden opgepot en na 15 mei buiten uitgeplant.



Het gebruik

Cynara scolymus



- Oogst: blad van eerstejaarsrozet of kort vóór de bloei; bloemknoppen kort vóór ontluiken.
- Giftigheid: niet giftig, maar gekookte bloemknoppen kunnen na te lang bewaren giftige stoffen bevatten; niet gebruiken tijdens de borstvoeding; blad niet gebruiken bij lever- en galaandoeningen; kan een allergische reactie veroorzaken bij personen die gevoelig zijn voor planten uit de composietenfamilie.
- Inwendig: helpt bij het verlagen van de cholesterolspiegel; bevordert de spijsvertering door het stimuleren van lever en gal.

Recept

- Medicinale thee: doe 2 tot 5 g gedroogd blad in 150 ml heet water en laat het 10 minuten trekken. Zeef het en drink een kopje vóór de maaltijd.

Bosaardbei

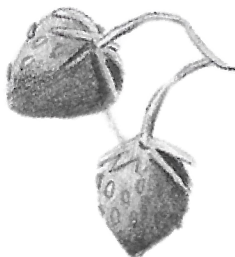
Fragaria vesca



Bosaardbei, met de Latijnse naam *Fragaria vesca*, is een lieflijke vaste plant uit de rozenfamilie (Rosaceae). Ze blijft laag bij de grond, met een hoogte van ongeveer 15 tot 25 centimeter en verspreidt zich via uitlopers tot een dicht tapijt van frisgroen blad.

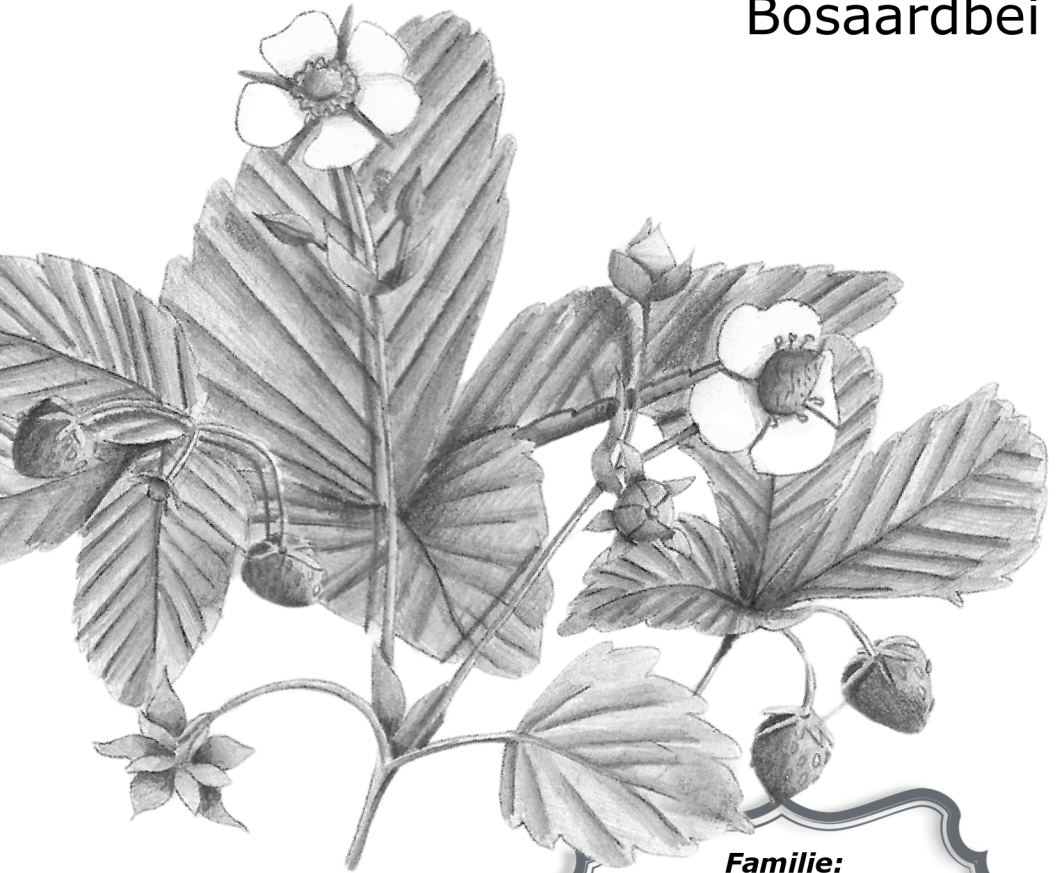
Van mei tot juni bloeit de bosaardbei met kleine, witte bloemetjes die geliefd zijn bij bijen en andere bestuivers.

Kort daarna verschijnen de geurige, felrode vruchtjes. Ze zijn klein van stuk, maar intens van smaak. Deze wilde aardbeien zijn niet alleen een traktatie voor de mens, maar ook voor vogels, egels en muizen.



Met haar lage groeiwijze is bosaardbei ideaal als bodembedekker in halfschaduw of zon, bijvoorbeeld onder struiken of langs bosranden. Ze voorkomt erosie, houdt vocht vast en draagt bij aan een gezonde bodemstructuur.

Bosaardbei



Familie:

Rosaceae

Wilde vindplaats:

bossen, hakhout, heggen

Soort plant:

kruidachtige plant

Hoogte:

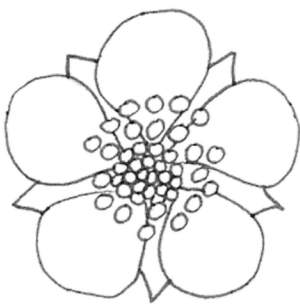
15 - 25 cm

In het wild

Fragaria vesca

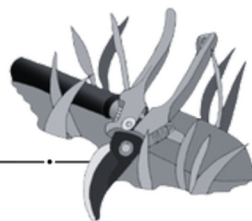


- Bloeiperiode: mei tot oktober.
Bloemkleur: wit.
Bloemvorm: 5 kroonbladeren, veel meeldraden.
Zaden: rood, die verspreid liggen over de buitenzijde van de vrucht.
- Bladkleur: groen.
Bladvorm: drietallig, eirond tot ovaal, gezaagde of getande bladrand.
- Bijzonderheden: vruchten zijn aromatisch en zeer smakelijk, na bevruchting buigt de stengel naar beneden, vruchten zitten vaak verscholen onder het blad.

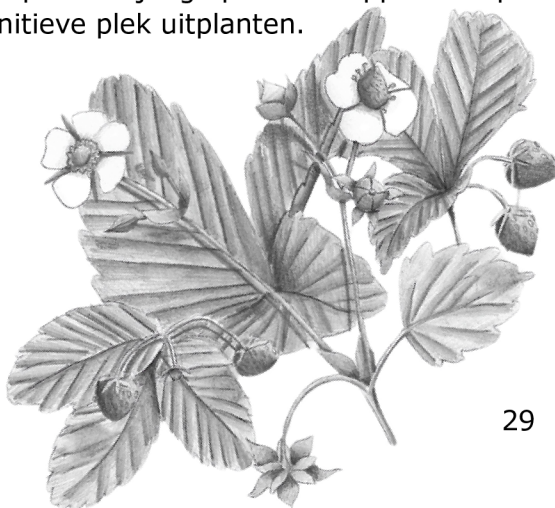


In de tuin

Fragaria vesca



- Lichtbehoefte: volle zon, maar tolereert een minimum van 2 uur direct zonlicht per dag.
- Vochtbehoefte: matig vochtig.
- Grond: niet specifiek.
- Voedselbehoefte: voedselrijk.
- Tuintips: verspreidt zich via uitlopers waar nieuwe planten op ontstaan en wortelen; bosaardbeien kun je planten op plekken waar je af en toe loopt, ze verdragen lichte betreding; in een milde winter blijven enkele bladeren groen.
- Verzorging: houdt van compost; heeft kalium nodig als de vruchtjes komen.
- Vermeerdering: uit zaad in een kweekset of in de late herfst een uitloper met jonge plant afknippen en op de definitieve plek uitplanten.



Het gebruik

Fragaria vesca



Oogst:	vruchtjes in de zomer tot de herfst; blad om te drogen, voordat de vruchtjes komen.
Giftigheid:	niet giftig.
Inwendig:	heeft een stoppende werking bij diarree.
Uitwendig:	als gorgeldrank bij pijn in de mond en/of keel.

Recepten

Medicinale thee:	doe 2 g gedroogd blad in 150 ml heet water en laat het 5 tot 10 minuten trekken. Zeef het en drink 2 tot 3 kopjes per dag.
Gorgeldrank:	doe 4 g gedroogd blad in 150 ml heet water en laat het 5 tot 10 minuten trekken. Meerdere keren per dag mee gorgelen of spoelen.

Citroengele Akkerhoningklaver

Melilotus officinalis

Citroengele akkerhoningklaver, met de Latijnse naam *Melilotus officinalis*, is een geurige tweejarige plant uit de vlinderbloemenfamilie (Fabaceae).

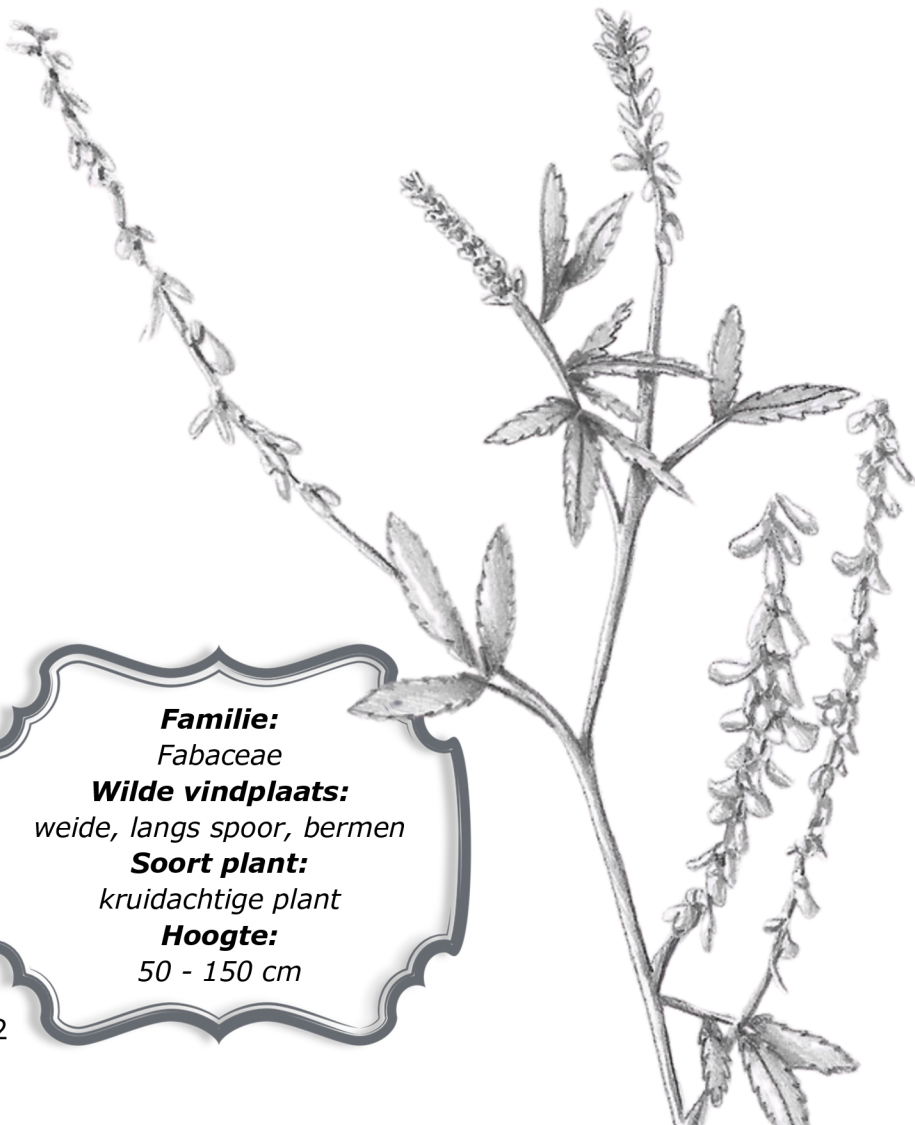
Ze kan tot wel anderhalve meter hoog worden en valt op door haar fijne, geveerde bladeren en lange aren vol kleine, gele bloemetjes.

Van juni tot oktober bloeit het honingklaver overvloedig en verspreidt ze een zachte, honingachtige geur die talloze bijen, hommels en vlinders aantrekt. Ze is een waardevolle nectarbron in de zomermaanden, wanneer veel andere bloemen al zijn uitgebloeid. Haar naam dankt ze dan ook aan haar aantrekkingskracht op bestuivers.



Citroengele akkerhoningklaver is een pioniersplant die goed gedijt op arme, kalkrijke gronden. Met haar diepe penwortel brengt ze lucht in de bodem en verbetert ze de structuur. Bovendien verrijkt ze de grond met stikstof, dankzij haar symbiose met wortelknolbacteriën.

Citroengele Akkerhoningklaver



Familie:

Fabaceae

Wilde vindplaats:

weide, langs spoor, bermen

Soort plant:

kruidachtige plant

Hoogte:

50 - 150 cm

In het wild

Melilotus officinalis

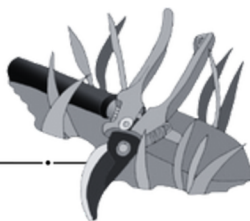


- Bloeiperiode: juni tot oktober.
Bloemkleur: geel.
Bloemvorm: 5 kroonbladeren waaronder 1 vlag, 2 zwaarden en 2 kielbladen.
Zaden: 1 zaad in kleine ronde peul met puntje.
Bladkleur: groen.
Bladvorm: samengesteld uit 3 deelbladeren met getande rand en stompe top.
Bijzonderheden: symbiose met wortelknolbacteriën.



In de tuin

Melilotus officinalis



- Lichtbehoefte: zon, bij voorkeur minimaal 6 uur direct zonlicht per dag.
- Vochtbehoefte: matig vochtig tot droog; droogte tolerant.
- Grond: goed doorlatend, grind, stenig, maar kan ook in zware kleigrond groeien.
- Voedselbehoefte: niet specifiek; kan in arme grond groeien.
- Tuintips: tweejarige die meestal pas het tweede jaar bloeit; maakt met het diepe wortelstelsel de grond losser en luchtiger; geeft pollen en nectar.
- Verzorging: houdt van kalk.
- Vermeerdering: ter plaatse zaaien van april tot augustus bij warm en vochtig weer.



Het gebruik

Melilotus officinalis



- Oogst: in het gehele seizoen bovengrondse deel en/of bloeitoppen.
- Giftigheid: niet giftig; niet gebruiken in de laatste 14 dagen vóór een operatie; tijdens drogingsproces kunnen giftige stoffen ontstaan, daarom niet zelf drogen; niet in grote hoeveelheden en langdurig gebruiken.
- Inwendig: heeft een gunstige werking op de bloedvaten en de lymfecirculatie.
- Uitwendig: heeft een ontstekingsremmende werking bij pijnlijke gewrichten en ontstoken wonden.

Recept

- Crème: Snijd 4 g vers kruid met bloeitoppen fijn. Giet 25 ml wodka over 1 g en 50 ml olie over de overige 3 g. Laat beide 8 dagen macereren. Zeef ze afzonderlijk door een met een doek beklede zeef en pers zoveel mogelijk vloeistof eruit. Verwarm de olie au-bain-marie en smelt er 5 g bijenwas in. Haal van het vuur en klop de wodka erdoor tot een egale crème ontstaat. Verdeel in potjes en laat volledig afkoelen voor je ze afsluit met een deksel.

Citroenmelisse

Melissa officinalis

Citroenmelisse, met de Latijnse naam *Melissa officinalis*, is een vaste plant uit de lipbloemenfamilie (Lamiaceae).

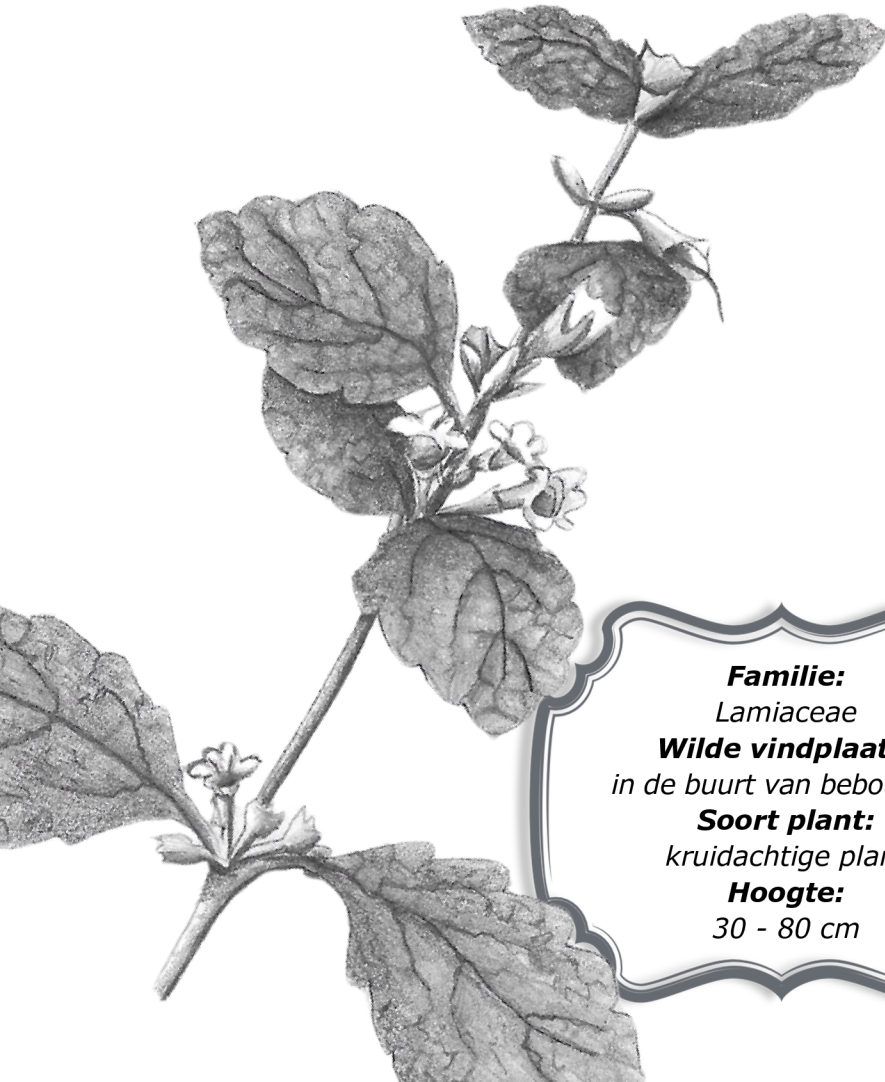
Ze vormt een bossige plant van 30 tot 80 centimeter hoog met zachte, hartvormige blaadjes die bij aanraking een frisse citroengeur verspreiden.

Vanaf juli verschijnen de kleine, witte bloemetjes, die bescheiden ogen maar een ware magneet zijn voor bijen en andere nectarminnende insecten. De naam *Melissa* betekent 'honingbij' in het Grieks. Een terechte verwijzing naar haar aantrekkingskracht op deze nuttige tuinhulpjes.



Citroenmelisse staat bekend om haar rustgevende eigenschappen. De bladeren worden vaak vers of gedroogd gebruikt in thee, olie of tinctuur, om het zenuwstelsel te kalmeren.

Citroenmelisse



Familie:

Lamiaceae

Wilde vindplaats:

in de buurt van bebouwing

Soort plant:

kruidachtige plant

Hoogte:

30 - 80 cm

In het wild

Melissa officinalis

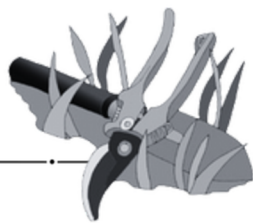


Bloeiperiode:	juli tot september.
Bloemkleur:	wit.
Bloemvorm:	lipbloem met duidelijke bovenlip en 4 uitstekende meeldraden.
Zaden:	klein en eivormig.
Bladkleur:	groen.
Bladvorm:	eirond tot hartvormig met gekartelde rand.
Bijzonderheden:	vierkante stengel, behaard.



In de tuin

Melissa officinalis



- Lichtbehoefte: volle zon, maar tolereert een minimum van 2 uur direct zonlicht per dag.
- Vochtbehoefte: vochtig tot droog; droogte tolerant.
- Grond: goed doorlatende grond.
- Voedselbehoefte: niet specifiek.
- Tuintips: door het regelmatig toppen van de bladparen ontstaat een vollere plant.
- Verzorging: dode stengels in het vroege voorjaar snoeien, zodat er voldoende licht op het nieuwe groen valt.
- Vermeerdering: in het voorjaar zaaien; stekken; bestaande plant opsplitsen en opnieuw uitplanten.



Het gebruik

Melissa officinalis



Oogst:	blad of gehele bovengrondse deel, bij voorkeur vóór de bloei.
Giftigheid:	niet giftig.
Inwendig:	heeft een gunstige werking op het zenuwstelsel; verlicht menstruatiepijn; is krampstillend op de baarmoeder.
Uitwendig:	heeft een antivirale werking; helpt bij een koortslip.

Recepten

Lipbalsem:	Snijd 25 g verse citroenmelisse fijn en verwarm dit met 75 ml amandelolie tot het kort pruttelt. Zet het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes trekken. Dek af, laat 1 uur afkoelen en trekken. Zeef de olie door een zakdoek en pers goed uit (je houdt ongeveer 80 ml over). Verwarm de olie au-bain-marie en smelt er al roerend 15 g bijenwas in. Giet het mengsel in stickvormpjes, laat 20 minuten opstijven en sluit af met de dopjes.
------------	--