

Kruidentuinplanten

warmtekamer

1.	3.	5.	7.	9.
2.	4.	6.	8.	10.

11.	13.	15.
12.	14.	16.

pergola

1. **Lavas** (*Levisticum officinale*) of maggiplant is een plant uit de schermbloemenfamilie. Lavas komt uit Zuid-Europa en is door de Romeinen verspreid met hun veroveringstochten door Europa. Momenteel is de soort te vinden in heel Europa, Noord-Amerika maar ook sporadisch in het noorden van Thailand. Zowel de bladeren als de zaden worden gebruikt in de keuken en hebben een selderijachtige smaak. Lavas kan gebruikt worden als smaakversterker. Het gebruik tijdens de zwangerschap wordt door sommigen afgeraden. Lavas verlicht spijsverteringsproblemen. Lavas wil zeer voedzame grond, is waterminnend en kan hoger dan 200 cm worden. Bloei is van juli t/m augustus.



2. **Venkel** (*Foeniculum vulgare*) is een plant uit de schermbloemenfamilie en is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied. De venkelplant kan tot boven manshoogte groeien. Het is een naar anijs smakende plant waarvan de draadvormige vertakkingen van de bladeren als kruid en de zaden als specerij gebruikt worden. Venkel is niet alleen warm te bereiden, maar kan ook rauw worden gegeten. De fijne blaadjes worden als garnering en smaakgever gebruikt. Het wordt veel toegepast in salades, soepen, sauzen en visgerechten.



3. **Stengelui** (*Allium fistulosum*) of grove bieslook is in China en Japan een belangrijkere groente dan de ui. De stengelui moet niet verward worden met de lente-ui of bosui, die tot een andere soort hoort (*Allium cepa*). Voor de vroege teelt kan in januari en februari onder verwarmd glas gezaaid worden. Stengelui kan tot 40 cm lang worden, bloei is in juni en juli.



4. **Wilde marjolein** (*Origanum vulgare*) is een vaste plant uit de lipbloemenfamilie. Wilde marjolein staat in supermarkten en tuincentra beter bekend als oregano, maar wordt ook weleens palingkruid genoemd. Wilde marjolein komt voor op iets droge, matig voedselrijke grond van vooral dijkhellingen en op kalkgrond. Het is naaste familie van echte marjolein (*Origanum majorana*). De soort is onder meer bekend uit de Italiaanse en Griekse keuken vanwege de geur en smaak. Voedingswaarde: vitamine A en B1, kalium, calcium en fosfor. De etherische olie van wilde marjolein is rijk aan carvacrol, waardoor de olie antiseptische eigenschappen heeft. Hoogte is tussen 10-20cm, bloei van juli tot in september.



5. **Grijs kattenkruid** (*Nepeta faassenii*) is een sterk geurende vaste plant, die behoort tot de lipbloemenfamilie. De plant wordt gebruikt in de siertuin en is van daaruit verwilderd in de Nederlandse natuur. De plant wordt 20-50 cm hoog en bloeit van juni tot de herfst. Kattenkruid kan gegeten worden. De blaadjes hebben een citroenachtige smaak en passen prima in een salade. De smaak en de geur doet aan munt denken. Je kunt thee zetten van verse of gedroogde blaadjes kattenkruid.



6. **Echte kervel** (*Anthriscus cerefolium*) is een eenjarige plant uit de schermbloemenfamilie. De plant heeft een opvallende anijsgeur. De plant bloeit in april en mei. De schermen zijn samengesteld uit witte bloempjes. De plant kan een meter hoog worden. Echte kervel wordt gebruikt als keukenkruid. In België is kervelsoep een bekende specialiteit. Voor de kruidenteelt worden meestal eenjarige planten gebruikt. Vóór de bloei zijn de bladeren het meest aromatisch.



7. **Dragon** (*Artemisia dracunculus*) is een vaste plant uit de composietenfamilie. Dragon is afkomstig uit Centraal-Azië. Er zijn diverse vermeldingen van dragon in kruidenboeken uit de 17e t/m 19e eeuw. Zowel de blaadjes als de bloemen zijn eetbaar. De toevoeging "dracunculus" in de botanische naam van het kruid betekent "kleine draak". Dit zou duiden op de gekrulde wortel en de vorm van de bladeren, die wat weg zouden hebben van drakentongen. Er worden twee cultivars van deze soort beschreven: Franse dragon (een zoete en peperachtige anijsachtige smaak) en Russische dragon (bittere, minder uitgesproken smaak). De plant wordt 60-120 cm hoog en bloeit van augustus t/m september.



8. **Bergbonenkruid** (*Satureja montana*) is een geslacht uit de lipbloemenfamilie. Het groeit ruig en ongelijkmatig en heeft zwakke, houtige, zich vertakkende stengels. De smaak is verwant aan die van tijm - beide kruiden bevatten thymol en carvacrol. De hele plant is aromatisch en de geur doet denken aan een mengeling van lavendel en appels, met een lichte muntsmaak. Bonenkruid wordt 30-50 cm hoog. De kleine, duidelijk gesteelde bloemen staan van juli tot oktober.



9. **Kamille** (*Chamaemelum nobile*) is een vaste plant uit de composietenfamilie. De naam komt uit het oud-Grieks χαμαίμηλον, vrij vertaald "grond-appel". Kamille is populair als basis voor thee, parfum en gezondheidsproducten. De plant wordt 10-40 cm hoog en bloeit van juni en juli.



10. **Fraaie vrouwenmantel** (*Alchemilla mollis*) of leeuwenklauw is een overblijvende plant uit de rozenfamilie. De plant komt van nature voor in de Karpaten en wordt in de siertuin gebruikt, maar is ook verwilderd. De plant komt voor op dijken, langs boswegen en in de duinen. Vrouwenmantel wordt 30-100 cm hoog en bloeit van mei tot de herfst.



11. **Echte tijm** (*Thymus vulgaris*) is een struikachtige, vaste plant, die behoort tot de lipbloemenfamilie. De plant komt van nature voor in het Mediterrane gebied. De soort wordt veel gekweekt en voornamelijk gebruikt als keukenkruid. Tijm ondersteunt de vertering van voedsel en past goed bij gevogelte, wild, schaaldieren, lam, vis, groenten, soep, aardappel en ragout. De plant bevat etherische olie, waarvan de belangrijkste stoffen thymol en carvacrol zijn. Tijm wordt 15-20 cm hoog en bloeit in mei en juni.



12. **Citroenmelisse** (*Melissa officinalis*) is een vaste plant die uit de lipbloemenfamilie. De plant ruikt naar citroen en groeit voornamelijk in Zuid-Europa. Citroenmelisse was 2000 jaar geleden al bekend bij verschillende volkeren. Waarschijnlijk brachten de Arabieren de plant via Spanje naar Europa. In meer gematigde streken als Nederland en België is citroenmelisse eenvoudig te vermeerderen aangezien de plant 's winters door middel van wortelstokken voortleeft. De naam komt van het Oudgriekse woord *Melisse*, dat 'honingbij' betekent. Deze naam is zeer toepasselijk omdat citroenmelisse veel bijen aantrekt. Citroenmelisse wordt gebruikt als smaakmaker bij visgerechten, soepen, sauzen en omeletten. En de bladeren zijn een veel gebruikt middel om beten van steekmuggen te voorkomen. De plant wordt circa 50 cm hoog.



13. **Bieslook** (*Allium schoenoprasum*) of pijpgras is een plant uit de lookfamilie. De plant is verwant aan bolgewassen als ui, prei en knoflook. Het is een vaste plant die afkomstig is uit Europa en Noord-Azië. De plant zorgt voor een voedselvoorraad onder de grond die de winter overleeft, zodat deze in de lente heel snel op kunnen komen en kunnen bloeien en zaad produceren. Iedere 'bol' vormt een nieuwe bol, maar dikwijls ook meerdere broedbollen aan de wortels. Van de bieslook gebruikt men bij voedselbereiding vooral de jonge bladen en dunne stengels. Ook de bloemen kunnen worden gegeten. Deze zijn geschikt als garnering van gerechten. Bieslook wordt 15-50 cm hoog en bloeit in juni en juli.



14. **Echte salie** (*Salvia officinalis*) is een vaste plant die behoort tot de lipbloemenfamilie. De plant wordt vooral gebruikt als kruid en is bekend uit de mediterrane keuken. Salie is bekend om zijn geneeskrachtige werking. Het werkt ontsmettend en wordt wel gebruikt tegen ontstekingen van met name de slijmvliezen. In de keuken overheerst de smaak van salie makkelijk die van andere kruiden. De smaak van salie kan worden omschreven als warm, kruidig en een beetje bitter. De plant wordt 40-80 cm hoog en bloeit in juni en juli.



15. **Jeneverbes** (*Juniperus communis*) is een conifeer uit de cipresfamilie. Het is een van de weinige coniferen die van nature voorkomt in de Benelux. Het verspreidingsgebied is groot: vanaf de noordelijk poolcirkel tot uitlopers in de subtropische gebieden. De struik is een pionierssoort, en voor het voortbestaan van populaties jeneverbes is het belangrijk dat er mannelijke en vrouwelijke exemplaren in de buurt staan. Het rijpen van de 'bessen' strekt zich uit over twee jaar. De bessen worden in de keuken gebruikt om wild en zuurkool op smaak te brengen. Daarnaast is het een basis-ingrediënt voor (Schiedamse) jenever. De conifeer kan tot 10 meter hoog worden, en bloeit in april en mei.



16. **Laurier** (*Laurus nobilis*) is een plant uit de laurierfamilie. Laurier is afkomstig uit het oostelijk Middellandse Zeegebied. In de Klassieke Oudheid was laurier een symbool voor de overwinning. Overwinnaars werden getooid met een lauwerkrans, gemaakt van laurierbladeren. Laurierbladeren zijn ongeveer 5 cm lang en worden (meestal gedroogd) gebruikt in stoofpotten en soepen, waarbij de laurier langere tijd moet meestoven om de smaak tot zijn recht te laten komen. Het is een struik of boom die wel 100 jaar oud en 18 meter hoog kan worden.

