

Kruiden - smaakverhogend en goed voor de gezondheid

Kruid	Goed voor...	Gebruik
Basilicum (Ocimum basilicum)	Goed voor de spijsvertering	Door gerechten en als thee
Bieslook (Alliumschoenoprasum)	Bevordert de spijsvertering en is bloeddrukverlagend	
Brandnetel (Urtica dioica)	Vochtafdrijvend, bloedzuiverend, ontstekingsremmend, bevordert de spijsvertering en de weerstand.	In soep, thee, hartige taart en als groente
Citroenmelisse (Melissa officinalis)	Kalmerend, ontspannend. Werkt goed bij stress, slapeloosheid, maagklachten en hoofdpijn	In salades, bij vis en in soep en als thee
Dille (Anethumgraveolens)	Urinezuiverend, bevordert spijsvertering. Helpt bij gasvorming	Bij vis, groente, saus en salade
Dragon (Artemisia dracunculus)	Bevordert de spijsvertering en drijft urine af. Doodt darmwormen.	Intense smaak. Lekker in sausen, salades, soepen, gevogelte en visgerechten.
Geelwortel (CurcumaLonga)	Ontstekingswerend, antibacterieel, antischimmel en tegen infecties. Het is bloedreinigend.	Lekker als smaakmaker in veel gerechten of als thee.
Gember (Zingiberofficiale)	Spijsverteringsproblemen, misselijkheid, overgeven. Verkoudheid, griep en hoesten.	Gemberthee, in havermoutpap, in soepen en gerechten.
Guldenroede (Solidagovigaurea)	Goed voor blaas en nieren. Is vochtafdrijvend.	Als thee.
Kamille (Matricariaecutita)	Ontstekingsremmend en antibiotisch. Kalmeert maag en darmen.	Als stoombad bij verkoudheid en als thee
Munt (Mentha x piperita)	Krampwerend en kalmerend.	In salades, sausen, soepen. Bij lamsvlees en als thee.
Oregano (Origanumvulgare)	Stimuleert galfunctie. Verbetert spijsvertering.	Pastagerechten, soepen en vleesgerechten.
Paardebloemblad (taraxacum officinale)	Ontgiftend, reinigend. Te gebruiken bij reuma, huidaandoeningen en galproblemen.	Vers blad is lekker in salades, aardappel- en eiergerechten, als groente en als thee.
Peterselie (Petroselinum)	Bloedreinigend, urninezuiverend, rijk aan vitamine C.	Lekker in sausen, soepen en veel andere gerechten
Rozemarijn (Rosmarinus officinalis)	Bevordert spijsvertering en doorbloeding.	Lekker bij vlees, gevogelte, vis en aardappels uit de oven.
Salie (Salvia officinalis)	Stimuleert galfunctie, is antibiotisch, desinfecterend en bevordert wondgenezing. En thee van salie helpt bij keelpijn.	Lekker in soepen en bij vlees- en visgerechten.
Tijm (Thymus vulgaris)	Bevordert de spijsvertering, is kalmerend, krampwerend en antiseptisch. Werkt als thee goed bij ontstekingen in de mond en keel en bij bronchitis.	Lekker in allerlei gerechten
Venkel (Foeniculumvulgare)	Werkt goed bij maag- en darmkrampen, winderigheid, opgeblazen gevoel, buikpijn en onvoldoende borstvoeding.	Lekker als thee (gemaakt van de zaden) of verwerkt in visgerechten, salades en sausen