

Algemene informatie

Goudsbloem kan gebruikt worden in salades en als theebladeren om er een licht pikante smaak aan te geven.

Er zitten allerlei vitaminen en mineralen in deze bloemblaadjes waardoor ze een gezonde aanvulling zijn op onze voeding. Ook worden goudsbloemblaadjes gebruikt om voedingsmiddelen geel te kleuren en verwerkt in huidverzorgingsproducten omdat het kruid helpt bij irritatie en schimmels en bacteriën weert.

Kruidenthee met goudsbloem

- 6 dl water
- 20 gram goudsbloemen
- 1 theekan

Doe de bloemen in een hittebestendige kan.

Kook het water en giet het in de kan.

Laat het geheel 10 minuten trekken.

Giet de thee door een theezief in het theeglas. Genoeg voor 4 koppen thee.

Voeg eventueel naar smaak honing toe.

Achtergrond & Geschiedenis

De plant schijnt afgeleid te zijn van de Zuid-Europese akkergoudsbloem en wordt niet alleen om zijn geneeskrachtig kruid gewaardeerd, maar is ook een mooie sierplant die ook in een moestuin voorkomt.

Tegenwoordig zijn er verschillende vormen en mengsels, met ook rode en gele bloemen.

Goudsbloem werd al in de 16e eeuw gebruikt als kleurstof om bijvoorbeeld het haar te verven.

Tegenwoordig worden er vooral voedingsmiddelen gekleurd met goudsbloem, zoals rijst, boter en kaas.

