

## 8) Lavendel – *Lavendula vera (angustifolia)*



**Wanneer zaaien:**

**Binnen:** Januari-Maart.

**Buiten:** april-mei.

**Plaats:** Houdt van zon, vele variaties mogelijk

**Gebruikte delen:** Bloemen

### **Gebruik in de keuken: Saus**

Lavendel smaakt nogal sterk door. Daarom mag je er zeker niet teveel van gebruiken. Een paar stippeltjes lavendelbloemen in een saus zorgen voor een verrassende smaak.

### **Lavendelhoning**

Vermeng eens een pot vloeibare honing van 250 g met een halve kop lavendelbloemen. Laat ze er 14 dagen inzitten. Smeer de honing dan op je boterham. Heerlijk!

Als je niet van een uitgesproken lavendelsmaak houdt, begin dan een 1/4 kopje.

### **Lavendelsuiker**

Je kan ook lavendelsuiker maken door een potje te vullen met een vingerdikke laag geplukte lavendelbloemen. Daarover doe je dan een laag suiker van 1 cm dik met daarbovenop weer een laag lavendelbloemen. Laat dit 4 weken op een warme plek staan. Als je wil vermijden dat de lavendelbloemen verkleuren, zet ze dan in de schaduw. Deze suiker kan je gebruiken om desserts een tikkeltje anders te laten smaken. In kruidensuiker, bloemen verwerkt in deeg voor gebak, versiering van gebak

**Medicinaal gebruik:** Kalmerend, slaapopwekkend, krampwerend op maag en darmen, spijsvertering bevorderend. Als infuus, tinctuur, azijn, olie

**Waarschuwingen:** Overmatig gebruik zorgt voor tegengesteld effect ( ipv kalmerend erg opwekkend)