

# Thee uit eigen kruidentuin



**Dat smaakt heerlijk, een kopje kruiden-thee uit eigen tuin. Zelf thee kweken is makkelijker dan je denkt.**

**T**hee hoeft niet uit een zakje te komen of uit verre oorden. Je balkon, vensterbank en tuin zijn prima plekken om thee te kweken. Vraag het maar aan Frank Radder uit Margraten. Hij is kruidendeskundige. Onder de merknaam 'Puur Aroma' kweekt hij zo'n 70 biologische kruiden, waaronder heel wat soorten waarvan thee kan worden gezet.

Samen met Frank Radder kijken we rond in de kruidentuin van Château Sint Gerlach in Valkenburg-Houthem. Die heeft hij op verzoek van chefkok Otto Nijenhuis aangelegd. Tussen de 'maaltijdkruiden' staan hier kruiden waarmee je een lekkere kop thee kan zetten. De kok serveert diverse kruidenthees bij een zondagse brunch. De gasten kunnen zelf de thee uitzoeken en knippen.

Frank Radder vertelt enthousiast over 'zijn' kruiden. Zijn torenhoge favoriet is munt, met name Marokkaanse munt. Het is niet de enige muntsoort die hij kweekt. De kruidendeskundige, herborist is de vakterm, kweekt bovendien chocolademunt, aardbeienmunt en bananemunt. Deze muntsoorten smaken naar munt en je proeft chocolade,

aardbei en banaan. Hoe maak je van al die soorten een lekker thee en hoe houd je ze mooi?

Radder raadt aan om niet meteen na aanschaf van een potje kruiden te gaan knippen om thee te maken. „Gun een plantje twee weken de tijd en ga dan langzaam oogsten. Met vijf plantjes kun je eindeloos thee leuten.”

De kruiden vragen niet veel onderhoud. „Onkruid weghalen, water geven en vooral genieten. Lekker naar de plantjes kijken,” luidt het korte maar krachtige antwoord. „Wie voeding wil geven, kan het beste organische voeding geven.”

In principe zijn weinig problemen te verwachten met de planten. „Als je toch een ziekte krijgt, vraag dan naar een biologische bestrijder in het tuincentrum. En roest, die komt vanzelf en vertrekt vanzelf uit een plant.”

In hartje zomer krijgen nogal wat kruiden bloemtoppen. „Gebruik ze,” adviseert Radder. „Gebruik ze in de thee. Ze zijn ook eetbaar. Gebruik ze op een roomkaasje of in de salade.”

## Geurige thee met smakelijke bloemen

Kruidenthee maken is supermakkelijk. Koop wat kruiden en laat ze groeien en bloeien. Ook bloeien, want de bloemtoppen van de kruiden smaken ook heerlijk in de thee. Ze geven je thee bovendien een feestelijk tintje. Kruidendeskundige Frank Radder uit Margraten knipte willekeurig wat kruiden en deed die in een grote, transparante theepot. Het leverde een geurige thee op, gemaakt van: citroenmelisse, Kaapse knoflook, de bloeiende top van bananemunt, thijmblom, de bloeiende toppen van honingmeloensalie, Marokkaanse munt, bloem van de venkel en bloem van de aardbeienmelde en kamille. De thee is gezout met blaadjes stevia, een plantje dat een stof af geeft die net zo zoet is als suiker.

FOTO'S: MONIEK WEGDAM

# Kruidenthee top

van Frank Radder

5



## Marokkaanse munt

(*menta spicata marocana*)

Een muntsoort die bijna iedereen lekker vindt. Munt doet het goed op een zonnige plek. Maar let op: de plant kan gaan woekeren. Wie de munt in de volle grond zet, doet er goed aan hem in een bodemloze planentank te zetten. Op deze manier kan de munt groeien, maar niet woekeren.



## Venkel

Je hebt bladvenkel en knolvenkel. Van de bladvenkel maak je heerlijke thee. Je kan voor de thee alle bovengrondse delen gebruiken. Dus: blad, steel en bloem. Smaakt anijsachtig.



## Stevia

Een tropisch plantje dat op een natuurlijke manier je eten, thee of gebak zoet. Het bloeit van half mei tot half oktober. Je kan het makkelijk drogen. Alleen de blaadjes gebruiken. De steel is niet lekker. Een ander plantje dat erop lijkt is: Lipia dulces. Het is echter zoet, bitter en zuur tegelijk.



## Bananenmunt

Bloeit van juni tot en met september. Is winterhard. Smaakt naar munt en licht naar banaan. Bijen en vlinders zijn er dol op.



## Citroenverbena

In Frankrijk noemen ze het verveine. Moet vorstvrij overwinteren. Komt laat in het voorjaar terug. Tip: met heet water maak je er thee van. Je kan het ook in een zakje doen en tussen je wasgoed leggen.

DE (BIOLOGISCHE) KRUIDEN DIE FRANK RADDER KWEekt ZIJN BIJ Elk GOED GESORTEERD TUINCENTRUM TE KOOP ONDER DE NAAM 'PUUR'.

TEKST: JOSETTE MULDER  
FOTO'S: DIANA SCHEILEN