

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)



De permacultuur tuin

De goudsbloem is een onmisbare plant in de tuin. Hij trekt bestuivende insecten aan, en is waardplant voor veel nachtvlinders. Hij houdt luizen weg bij je bonen en andere kwetsbare groenten, want de luizen zijn dol op goudsbloemen. Hij zaait zich heel makkelijk uit, dus komt vanzelf terug.

De keuken

In warme gerechten of rauw in de salade. De blaadjes van de bloemen geven een fel kleuraccent aan je salade, ze hebben een peperige smaak.

De kruidengeneeskunde

De goudsbloem heeft een sterk reinigend effect, je gebruikt het als zalf op vieze wondjes en schaafplekken, als thee om te gorgelen of om wondjes mee schoon te deppen.

Ook de olie gemaakt met de bloemblaadjes is een weldaad voor de huid. Wordt ook gebruikt als massageolie.