

# Teunisbloem (Oenothera)



## **De permacultuur tuin:**

De Teunisbloem of Onager bloeit vooral 's avonds en 's nachts en is daarom belangrijk voor nachtvlinders.

## **De keuken:**

De wortel is eetbaar, geschikt als vleesvervanger. Hij kan worden gekookt of gegratineerd. De smaak lijkt op die van schorseneer en pastinaak. De jonge vruchten kun je gekookt eten, de verse jonge bloemen kunnen in de salade.

## **De kruidengeneeskunde:**

De olie heeft een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren en wordt gebruikt tegen een veelheid aan kwalen, met name ontstekingen.