

SUBMITTED BY
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14.06.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Ядливи цветя



Цветята не са само за градината или за масата във ваза, но някои от тях можеш и да ядеш. Звучи странно, но знаеш ли, че вероятно вече си ги ял много пъти?

Те са много повече, отколкото си мислите. Ако потърсите добре, ще откриете, че има много ядливи цветя.

Открийте света на ядливите цветя!

Важно е да знаете!

Преди да се замислите да отхапете от розите на масата на майка ви, е добре да знаете кои цветя можете да ядете – и, което е по-важно, кои не можете!

Не е добра идея да хапвате цветя от цветарски магазин, тъй като те могат да бъдат отровни поради пестицидите, използвани от производителя.

Не всички цветя са ядливи! Някои цветя могат да бъдат отровни (като наперстянка, монашеска шапка, датура и др.).

Не поемайте рискове и не яжте цветя, освен ако не сте абсолютно сигурни, че са ядливи.

Трябва също да имате предвид, че не всички части на растението са ядливи; например, цветовете на камелията са ядливи, но плодовете ѝ са отровни. Имайте предвид също, че ако сте предразположени към алергии (сенна хрема, астма и др.), вероятността да получите реакция при консумация на цветя е по-голяма, затова бъдете внимателни.

За ваше спокойствие:
Може би сега ви се струва, че яденето на цветя е един голям риск, но повечето цветя не са вредни**за здравето**(въпреки че някои сортове нямат добър вкус).

Затова не забравяйте да спазвате правилата.
Съвет: Можете да ядете цветята на всички кулинарни билки (босилек, градински чай, целина, копър и др.). Вкусът им е почти същият като на листата, но малко по-мек, малко по-сладък или дори по-силен.

Съвет: Точно както при плодовете или гъбите, най-добре е да не експериментирате сами. Придържайте се към сортове, за които е доказано, че са годни за консумация, за да избегнете симптоми като стомашни болки, гадене и диария (а понякога и по-сериозни състояния).

Правилата:

Първо най-важното:

- Яжте само цветя, за които сте сигурни, че са ядливи и не са отровни
- Не яжте цветя от букети и т.н. (те често са пръскани с пестициди)
- Също така не яжте цветя от крайпътните ивици. (Те често са замърсени с изгорели газове.)
- Също така не яжте цветя, растящи по краищата на парковете (където кучетата уринират).
- Яжте предимно цветя, които не са третирани с пестициди, от собствената си градина или от градините на приятели и роднини (или евентуално от парк, където е разрешено да се берат цветя – макар че това със сигурност не е позволено или „уместно“ навсякъде – и където няма риск от вредни или замърсяващи вещества). Можете също така да попитате цветар или продавач на плодове и зеленчуци за ядливи цветя.

След като намерите цветя:

- Наберете цветята сутрин преди хранене; след като росата е изсъхнала, но преди слънцето да ги огрява.
- След това ги съхранете в хартиена торбичка в чекмеджето за зеленчуци на хладилника
- Освежете цветята преди хранене, като ги накиснете в ледена вода за половин час
- Почистете цветята: отстранете (в зависимост от вида!) венчелистчетата, основата на цветчето, бялата част на венчелистчетата, сърцевината, плодника и чашелистчетата (листчетата под самите венчелистчета).
- След това ги подсушете много внимателно върху лист хартиена салфетка, леко ги потупвайте, за да се изсушат, и ги оставете да се проветрят за малко.

Ако не планирате да изядете цветчето веднага в деня, в който сте го набрали, оставете цветчетата да изсъхнат напълно. За целта ги поставете върху хартиени кърпички на топло и добре проветриво място за няколко дни. Внимавайте да не ги излагате на пряка слънчева светлина, тъй като това ще доведе до обезцветяване на цветчетата. Оставете цветята да изсъхнат, докато не можете да ги „смелите“ (макар че, разбира се, не бива да го правите наистина). След това можете да консервирате напълно изсъхналите цветя в олио или оцет (вкусно и красиво), или да ги използвате за приготвяне на чудесно ароматен захар.

Ядливи цветя и сезоните

Ето няколко вида ядливи цветя (холандски и латински наименования) и сезоните, през които можете да ги намерите.

През пролетта:
Див лук (Allium schoenoprasum)
Обикновена метличина (Cytisus scoparius)
Японска киви (Chaenomelis japonica)
Камелия (Lonicera sp.)
Бораго (Borago officinalis)
Цвет на киви (Cydonia oblongo)
Сладка виолетка (Viola odorata)
Глог (Crataegus monogyne и laevigata)
Глухарче (Taraxacum officinale)
Кукувица (Cardamine pratense)

Пролетна примула (Primula veris)
Лале (Tulipa)
Трицветна виола (Viola tricolor Hortensis)
Черна бъз (Sambucus nigra)

През лятото:
Карамфил (Dianthus sp.)
Бегония (Begonia semperflorens)
Бергамот (Monarda didyma)
Дива цикория (Cichorium intybus)
Тиквичка (Cucumis sativus)
Дневна лилия (Hemerocalles sp. и сортове)
Сладък Уилям (Dianthus barbatus)
Герания (Pelargonium)
Невен (Calendula)
Хоста (Hosta)
Лайка (Matricaria cecutita)
Обикновен мак (Papaver rhoeas)
Лавандула (Lavendula angustifolia)
Сладкоцвет (Filipendula ulmaria)
Настурция (Tropaeolum)
Божур (Paeonia officinalis)
Роза (Rosa)
Валериана (Valeriana officinales)
Флокс (Phlox paniculata)
Импатиенс (Impatiens walleriana)
Бяла лилия (Lilium candidum)
Сапонария (Saponaria officinalis)

През есента:
Хризантема (Chrysanthemum)
Далия (Dahlia)
Мускусна малва (Malva moschata)
Тиква (Curcubita)
Герания (Pelargonium)
Роза (Alcea rosea)
Сребрист трън (Carlina acaulis)
Слънчоглед (Helianthus annuus)

Малко история

Ядливите цветя отдавна се използват в кулинарията – като гарнитура или като част от салата с цветя.

Китайците са сред първите, които са експериментирали с използването на цветя като храна. Още през 3000 г. пр.н.е. те вече са имали много рецепти с цветя. В нашата част на света гърците са първите, които започват да използват цветя в кулинарията, а римляните скоро следват примера им със своята собствена култура на ядливите цветя. С падането на Римската империя ядливите цветя донякъде изпаднаха в немилост в кухнята.

През Средновековието кръстоносците върнаха ястията на основата на цветя в Европа, като отново направиха модно яденето на цветя. През този период само богатите можеха да си позволят да се наслаждават на цветя.

Рецепта „Цвете“

Съставки:

- Филийки хляб (или крекери)
- Кутия прясно крема сирене (например „Филаделфия“)
- Билки (например, чесън, магданоз, кервел)
- Свежи, ядливи цветя. Цветята от тропаеолум са особено подходящи (поради пикантния си вкус), както и цветята от горчица, рукола, репички, бораго (вкусно свежи) и др.

Начин на приготвяне:

Препечете няколко филийки хляб (или използвайте крекери). Нарежете билките на ситно, но отделете няколко (малки) листа. Вземете 1 супена лъжица от тези пресни, ситно нарязани билки и ги смесете с крема сиренето. Намажете тази смес върху препечените филийки хляб или крекери.

Поставете по няколко малки листа от използваните билки върху всяка филийка хляб или крекер, заедно с чисто, ядливо цвете.

Приятен апетит!

Източници

Снимка на корицата: Pixelio.de

Текст:

- Красивата зеленчукова градина на Диана
- Ядливи цветя

Weitere Informationen

Категории
Игри и занимания

Етикети
Рецепта
Храна
Природа
Здраве
Растения

Възраст
8–12 години

Брой участници
Няма налични данни.

Библията
Липсва тази информация.

Продължителност
Няма налични данни.

Материал
Липса

Изтегляне на файлове
Няма изтегляне на файлове

KI Generierter Inhalt
Съдържание
Категории
Етикети
Възраст
Брой участници
Библията
Продължителност
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/yadlivi-cvetya