

BEKÜLDŐ
mathijs@pioniersweb.nl

ON
2013.06.14

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Ehető virágok



A virágok nem csak a kertben vagy az asztalon, vázában díszítik a környezetet, hanem egyes virágokat meg is lehet enni. Furcsán hangzik, de tudtad, hogy valószínűleg már nagyon sokszor ettél ilyet?

Sokkal több van belőlük, mint gondolnád. Ha alaposan utánanézel, rengeteg ehető virágot találsz.

Fedezd fel az ehető virágok világát!

## Fontos tudni!

**Mielőtt arra gondolnál, hogy beleharapsz az anyukád asztalán álló rózsákba, jó, ha tudod, melyik virágokat lehet enni – és ami még fontosabb, melyiket nem!**

Nem ajánlott a virágüzletből származó virágokból harapni, mivel a termesztő által használt növényvédő szerek miatt mérgezőek lehetnek.

Nem minden virág ehető! Egyes virágok mérgezőek lehetnek (például a rózsafüzér, a szerzetesgalamb, a datura stb.).

**Ne kockáztass, és ne egyél virágokat, hacsak nem vagy teljesen biztos benne, hogy ehetők.**

Azt is érdemes tudni, hogy a növény nem minden része ehető; például a Lonicera virágai ehetők, de a bogyói mérgezőek.  Ne feledje továbbá, hogy ha természeténél fogva hajlamos az allergiára (szénanátha, asztma stb.), akkor nagyobb az esélye, hogy a virágok fogyasztása után reakció lép fel, ezért legyen óvatos.

**A nyugalmad érdekében:**
Most úgy tűnhet, mintha a virágok fogyasztása egy nagy kockázat lenne, de a legtöbb virág nem káros**az egészségre**(bár egyes fajták nem ízlenek jól).

Tehát feltétlenül tartsd be a szabályokat.
Tipp: Minden konyhakerti fűszer (bazsalikom, zsálya, zeller, édeskömény stb.) virágait eheted. Ízük szinte megegyezik a levelekével, de kissé enyhébb, kissé édesebb, vagy akár erősebb is lehet.

Tipp: Csakúgy, mint a bogyós gyümölcsök vagy a gombák esetében, a legjobb, ha nem kísérletezel egyedül. Maradj azoknál a fajtáknál, amelyekről bizonyított, hogy ehetők, hogy elkerüld az olyan tüneteket, mint a hasfájás, az émelygés és a hasmenés (és néha ennél is rosszabbakat).

## A szabályok:

**Először is:**

- Tehát csak olyan virágokat egyél, amelyekről biztosan tudod, hogy ehetők és nem mérgezőek
- Ne egyél virágcsokrokból származó virágokat stb. (ezeket gyakran permetezik növényvédő szerekkel)
- Ne egyél az út szélén növő virágokat sem. (Ezeket gyakran szennyezik a kipufogógázok.)
- Ne egyél olyan virágokat sem, amelyek parkok szélén nőnek (ahol a kutyák vizelnek).
- Főként permetezésmentes virágokat egyél a saját kertedből, vagy barátaid, családtagjaid kertjéből (vagy esetleg egy olyan parkból, ahol a virágszedés megengedett – bár ez természetesen nem mindenhol engedélyezett vagy „helyénvaló” –, és ahol nincs kockázata káros vagy szennyező anyagoknak). De virágtermesztőktől vagy zöldség-gyümölcsárusoktól is érdeklődhetsz az ehető virágokról.

**Ha talált néhány virágot:**

- Szedje le a virágokat reggel, étkezés előtt; miután a harmat megszáradt, de még mielőtt a nap rásütne.
- Ezután tárold őket egy papírzacskóban a hűtő zöldségtároló fiókjában.
- Étkezés előtt frissítsd fel a virágokat úgy, hogy fél órára jeges vízbe áztatod őket
- Tisztítsd meg a virágokat: távolítsd el (a fajtától függően!) a koronaszirmokat, a virág tövét, a szirmok fehér részét, a közepét, a bibét és a csészeleveleket (a valódi szirmok alatt lévő szirmokat).
- Ezután nagyon óvatosan szárítsd meg őket egy papírtörlőn, finoman itasd le róluk a nedvességet, majd hagyd őket egy kicsit a levegőn száradni.

Ha nem tervezi, hogy a virágot a szedés napján azonnal elfogyasztja, hagyja a virágokat teljesen megszáradni. Ehhez tegye őket papírtörlőre egy meleg, jól szellőző helyen néhány napra. Vigyázzon, ne tegye őket közvetlen napfényre, mert ez a virágok elszíneződését okozhatja. Hagyd a virágokat addig száradni, amíg „porrá” nem tudnád őket őrölni (bár természetesen ezt nem szabad ténylegesen megtenned). A teljesen kiszáradt virágokat ezután olajban vagy ecetben tartósíthatod (ez ízletes és gyönyörű is egyben), vagy felhasználhatod őket egy csodálatosan illatos cukor elkészítéséhez.

## Ehető virágok és az évszakok

Íme néhány ehető virág (holland és latin nevekkel) és az évszakok, amikor megtalálhatók.

Tavasszal:
Metélőhagyma (Allium schoenoprasum)
Közönséges fűz (Cytisus scoparius)
Japán birs (Chaenomelis japonica)
Lonc  (Lonicera sp.)
Borágó (Borago officinalis)
Birsalmafa virág (Cydonia oblongo)
Illatos ibolya (Viola odorata)
Galagonya (Crataegus monogyne és laevigata)
Pitypang (Taraxacum officinale)
Kakukkvirág (Cardamine pratense)
Tavaszi kankalin (Primula veris)

Tulipán (Tulipa)
Háromszínű ibolya (Viola tricolor Hortensis)
Fekete bodza (Sambucus nigra)

Nyáron:
Szegfű (Dianthus sp.)
Begónia (Begonia semperflorens)
Bergamott (Monarda didyma)
Vadcikória (Cichorium intybus)
Cukkini (Cucumis sativus)
Napvirág (Hemerocalles sp. és fajtái)
Édes Vilmos (Dianthus barbatus)
Geránium (Pelargonium)
Körömvirág (Calendula)
Hosta (Hosta)
Kamilla (Matricaria cecutita)
Közönséges mák (Papaver rhoeas)
Levendula (Lavendula angustifolia)
Mezei gyöngyvirág (Filipendula ulmaria)
Kapusztavirág (Tropaeolum)
Pünkösdi rózsa (Paeonia officinalis)
Rózsa (Rosa)
Valerian (Valeriana officinales)
Phlox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Fehér liliom (Lilium candidum)
Szappanfű (Saponaria officinalis)

Ősszel:
Krizantém (Chrysanthemum)
Dália (Dahlia)
Pézsma-malva (Malva moschata)
Tök (Curcubita)
Geránium (Pelargonium)
Malva (Alcea rosea)
Ezüstbogáncs (Carlina acaulis)
Napraforgó (Helianthus annuus)

## Egy kis történelem

Az ehető virágokat már régóta használják a főzésben, díszítésként vagy virágsaláta részeként.

A kínaiak voltak az elsők között, akik kísérleteztek a virágok étkezési célú felhasználásával. Már i. e. 3000-ben is számos virágot tartalmazó recept létezett náluk. A mi részünkön a világon a görögök kezdték el elsőként a virágok használatát a konyhában, és a rómaiak hamarosan követték őket saját ehető virágkultúrájukkal. A Római Birodalom bukásával az ehető virágok népszerűsége a konyhában némileg háttérbe szorult.

A középkorban a keresztesek visszahozták Európába a virágalapú ételeket, így a virágok fogyasztása ismét divatba jött. Ebben az időszakban azonban csak a gazdagok engedhették meg maguknak, hogy virágokkal lakomázzanak.

## Virágrecept

**Hozzávalók:**

- Kenyeret (vagy kekszet) szeletekre vágva
- Egy doboz friss krémsajt (pl. Philadelphia)
- Fűszernövények (pl. metélőhagyma, petrezselyem, kapor)
- Friss, ehető virágok. Különösen jól illenek hozzá a nasturtium virágok (fanyar ízük miatt), valamint a mustárvirágok, a rukola virágok, a retekvirágok, a borágó (finoman friss ízű) stb.

**Elkészítés:**

Pirítson meg néhány szelet kenyeret (vagy használjon kekszet). Finoman aprítsa fel a fűszernövényeket, de tegyen félre néhány (kis) levelet. Vegyen 1 evőkanálnyi ilyen friss, finoman aprított fűszernövényt, és keverje bele a krémsajtba. Kenje meg ezzel a keverékkel a pirított kenyérszeleteket vagy kekszeket.

Minden kenyérszeletre vagy kekszre tegyen néhány apró levelet a felhasznált fűszernövényekből, valamint egy tiszta, ehető virágot.

Jó étvágyat!

## Források

Borítókép: Pixelio.de

Szöveg:

- Diana gyönyörű zöldségkertje
- Ehető virágok

### Weitere Informationen

*Kategóriák*
Játékok és foglalkozások

*Címkék*
Recept
Étkezés
Természet
Egészség
Növények

*Kor*
8–12 évesek

*A résztvevők száma*
Nincsenek elérhető adatok.

*Biblia*
Ez az információ hiányzik.

*Időtartam*
Nincsenek elérhető adatok.

*Anyag*
Nincs

*Fájl letöltés*
Nincs fájl letöltés

*KI Generierter Inhalt*
Tartalom
Kategóriák
Címkék
Kor
A résztvevők száma
Biblia
Időtartam
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/eheto-viragok