

PATEIKĖ
mathijs@pioniersweb.nl

ON
2013-06-14

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Valgomos gėlės



Gėlės skirtos ne tik sodui ar stalo vazai, bet kai kurias iš jų galima ir valgyti. Skamba keistai, bet ar žinojai, kad tikriausiai jau ne kartą jų valgai?

Jų yra kur kas daugiau, nei jūs manote. Jei gerai paieškosite, rasite labai daug valgomų gėlių.

Atrask valgomų gėlių pasaulį!

Svarbu žinoti!

Prieš pradėdami galvoti apie tai, kad galėtumėte paragauti rožių, stovinčių ant mamos stalo, verta žinoti, kurias gėles galima valgyti, o, svarbiausia, kurių negalima!

Nerekomenduojama ragauti gėlių iš gėlių parduotuvės, nes jos gali būti nuodingos dėl augintojo naudojamų pesticidų.

Ne visos gėlės yra valgomos! Kai kurios gėlės gali būti nuodingos (pavyzdžiui, rusmenė, akonitas, datūra ir kt.).

Nerizikuokite ir nevalgykite gėlių, nebent esate visiškai tikri, kad jos yra valgomos.

Taip pat turėtumėte žinoti, kad ne visos augalo dalys yra valgomos; pavyzdžiui, Lonicera gėlės yra valgomos, bet uogos yra nuodingos. Taip pat turėkite omenyje, kad jei esate linkęs į alergijas (šienligę, astmą ir pan.), jums yra didesnė tikimybė, kad suvalgius gėles pasireikš alerginė reakcija, todėl būkite atsargūs.

Jūsų ramybei:
Dabar gali atrodyti, kad gėlių valgymas yra didelė rizika, tačiau dauguma gėlių nėra kenksmingos (nors kai kurios veislės ir nėra skanios).

Taigi būtinai laikykitės taisyklių.
Patarimas: Galite valgyti visų kulinarinių žolelių (baziliko, šalavijo, salierų, pankolio ir pan.) žiedus. Jų skonis beveik toks pat kaip lapų, bet šiek tiek švelnesnis, šiek tiek saldesnis arba net stipresnis.

Patarimas: kaip ir su uogomis ar grybais, geriausia neeksperimentuoti savarankiškai. Rinkitės veisles, kurios yra pripažintos valgomomis, kad išvengtumėte tokių simptomų kaip skrandžio skausmas, pykinimas ir viduriavimas (o kartais ir dar blogesnių pasekmių).

Taisyklės:

Pirmiausia:

- Taigi, valgykite tik tas gėles, dėl kurių esate tikri, kad jos yra valgomos ir ne nuodingos
- Nevartokite gėlių iš puokščių ir pan. (jos dažnai apipurškiamos pesticidais)
- Be to, nevalgykite gėlių, augančių pakelėse (jos dažnai užterštos išmetamosiomis dujomis).
- Taip pat nevalgykite gėlių, augančių palei parkų pakraščius (kur šunys šlapinasi).
- Valgykite daugiausia nepurkštas gėles iš savo sodo, draugų ar šeimos sodų (arba galbūt iš parko, kur leidžiama skinti gėles – nors tai tikrai nėra leidžiama ar „tinkama“ visur – ir kur nėra pavojaus, kad jose būtų kenksmingų ar nešvarių medžiagų). Tačiau taip pat galite pasiteirauti gėlių augintojo ar daržovių pardavėjo apie valgomąsias gėles.

Kai rasite gėlių:

- Nuskinkite gėles ryte prieš valgį; kai rasa jau išdžiūvo, bet dar nepasiekė saulės spinduliai.
- Tada sudėkite jas į popierinį maišelį ir laikykite šaldytuvo daržovių stalčiuje.
- Prieš valgį atgaivinkite gėles, pusvalandį pamerkiant jas į ledinį vandenį
- Nuvalykite gėles: pašalinkite (priklausomai nuo rūšies!) vainikėlį, gėlės pagrindą, baltąją žiedlapių dalį, vidurį, piestelę ir taurėlapius (žiedlapius, esančius po tikraisiais žiedlapiais).
- Tada labai atsargiai nusausinkite jas popieriniu rankšluosčiu, švelniai nusausinkite ir leiskite šiek tiek išdžiūti natūraliai.

Jei neketinate gėlių suvalgyti iškart tą pačią dieną, kai jas nuskynėte, leiskite joms visiškai išdžiūti. Tam kelias dienas padėkite jas ant popierinių rankšluosčių šiltoje, gerai vėdinamoje vietoje. Saugokitės, kad jos nepatektų į tiesioginius saulės spindulius, nes dėl to gėlės gali išblukti. Leiskite gėlėms išdžiūti tiek, kad jas būtų galima „sutrinti į miltelius“ (nors, žinoma, to daryti nereikėtų). Visiškai išdžiūvusias gėles galite konservuoti aliejuje arba actu (tai ne tik skanu, bet ir gražu) arba panaudoti nuostabiai kvepiančiam cukrui gaminti.

Valgomos gėlės ir metų laikai

Štai keletas valgomų gėlių (olandų ir lotynų pavadinimai) bei metų laikai, kuriais jas galima rasti.

Pavasarį:
Laiškiniai česnakai (Allium schoenoprasum)
Paprastasis genistis (Cytisus scoparius)
Japoninė svarainė (Chaenomelis japonica)
Kaprifolis (Lonicera sp.)
Borago (Borago officinalis)
Sorbų žiedai (Cydonia oblongo)
Kvepianti vijolė (Viola odorata)
Gudobelė (Crataegus monogyne ir laevigata)
Kiaulpienis (Taraxacum officinale)
Gegužė (Cardamine pratense)
Pavasarinė primula (Primula veris)
Tulpė (Tulipa)
Trispalvė vijolė (Viola tricolor Hortensis)
Juodasis šeivamedis (Sambucus nigra)

Vasarą:
Gvazdikėlis (Dianthus sp.)
Begonija (Begonia semperflorens)
Bergamotė (Monarda didyma)
Laukinė cikorija (Cichorium intybus)
Cukinija (Cucumis sativus)
Dienžiedė (Hemerocalles sp. ir veislės)
„Sweet William“ (Dianthus barbatus)
Pelargonija (Pelargonium)
Medetkė (Calendula)
Hosta (Hosta)
Ramunė (Matricaria cecutita)
Paprastasis aguonas (Papaver rhoeas)
Levandas (Lavendula angustifolia)
Pievinė viržė (Filipendula ulmaria)
Nasturtė (Tropaeolum)
Bijūnas (Paeonia officinalis)
Rožė (Rosa)
Valerijonas (Valeriana officinales)
Floksas (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Baltoji lelija (Lilium candidum)
Muiložolė (Saponaria officinalis)

Rudenį:
Chrizantema (Chrysanthemum)
Dahlia (Dahlia)
Musk Mallow (Malva moschata)
Pumpkin (Curcubita)
Geranium (Pelargonium)
Hollyhock (Alcea rosea)
Silver Thistle (Carlina acaulis)
Sunflower (Helianthus annuus)

Šiek tiek istorijos

Valgomieji žiedai jau seniai naudojami maisto gaminime, kaip garnyrai arba kaip gėlių salotų sudėtinė dalis.

Kinai buvo vieni iš pirmųjų, kurie eksperimentavo su gėlių naudojimu maistui. Jau 3000 m. pr. m. e. jie turėjo daug receptų, kuriuose buvo naudojamos gėlės. Mūsų pasaulio dalyje gėles maisto gaminime pirmieji pradėjo naudoti graikai, o romėnai netrukus juos pasekė, sukūrę savitą valgomųjų gėlių kultūrą. Žlugus Romos imperijai, valgomieji gėlės virtuvėje šiek tiek išėjo iš mados.

Viduramžiais kryžiuočiai vėl atnešė gėlių patiekalus į Europą, ir vėl tapo madinga valgyti gėles. Tuo laikotarpiu tik turtingieji galėjo sau leisti vaišintis gėlėmis.

Gėlių receptas

Ingredientai:

- Duonos riekelės (arba krekeriai)

- Indelis šviežio grietinėlės sūrio (pvz., „Philadelphia“)
- Žolelės (pvz., laiškiniai česnakai, petražolės, kerveliai)
- Šviežios, valgomos gėlės. Ypač tinka tropaeolum gėlės (dėl savo pikantiško skonio), taip pat garstyčių, rukolos, ridikų gėlės, borago gėlės (skanios ir šviežios) ir kt.

Paruošimas:

Pakepinkite keletą duonos riekelių (arba naudokite krekerius). Smulkiai supjaustykite žoleles, bet atidėkite keletą (mažų) lapelių. Paimkite 1 šaukštą šių šviežių, smulkiai supjaustytų žolelių ir sumaišykite jas su grietinėlės sūriu. Šį mišinį ištepkite ant pakepintų duonos riekelių arba krekerių.

Ant kiekvienos duonos riekelės ar krekerio uždėkite po kelis mažus žolelių lapelius, kuriuos naudojote, ir po vieną švarų, valgomą gėlę.

Skanaus!

Šaltiniai

Pagrindinė nuotrauka: Pixelio.de

Tekstas:

- Dianos gražus daržovių sodas
- Valgomieji žiedai

Weitere Informationen

Kategorijos
Žaidimai ir užsiėmimai

Žymos
Receptas
Maistas
Gamta
Sveikata
Augalai

Amžius
8–12 metų

Dalyvių skaičius
Duomenų nėra.

Biblija
Šios informacijos trūksta.

Trukmė
Duomenų nėra.

Medžiaga
Nėra

Failų atsisiuntimas
Failų atsisiuntimų nėra

KI Generierter Inhalt
Turinys
Kategorijos
Žymos
Amžius
Dalyvių skaičius
Biblija
Trukmė
Medžiaga

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lt/wiki/art/valgomos-geles