

SUBMITTED BY
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14.06.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Ēdamās puķes



Ziedi nav domāti tikai dārzam vai galda vāzei, bet dažus ziedus var arī ēst. Skan dīvaini, bet vai zināji, ka, visticamāk, tu tos jau ļoti bieži ēd?

To ir daudz vairāk, nekā tu patiesībā domā. Ja labi pameklēsi, atradīsi ļoti daudz ēdamu ziedu.

Atklāj ēdamu ziedu pasauli!

Svarīgi zināt!

Pirms domājat par to, vai nogriezt gabaliņu no rozēm, kas stāv uz jūsu mammas galda, ir labi zināt, kuras puķes var ēst — un, kas vēl svarīgāk, kuras nevar!

Nav ieteicams ēst ziedus, kas nopirkti ziedu veikalā, jo tie var būt indīgi, jo audzētājs ir izmantojis pesticīdus.

Ne visas puķes ir ēdamās! Dažas puķes var būt indīgas (piemēram, dedzene, akonīts, datūra utt.).

Neriskējiet un neēstiet ziedus, ja vien neesat pilnīgi pārliecināti, ka tie ir ēdami.

Jāapzinās arī, ka ne visas auga daļas ir ēdamās; piemēram, sausserža ziedi ir ēdamie, bet ogas ir indīgas. Tāpat ņemiet vērā, ka, ja jums ir iedzimta tendence uz alerģijām (siena drudzis, astma utt.), jums ir lielāka varbūtība, ka ziedu ēšana izraisīs reakciju, tāpēc esiet uzmanīgi.

Lai jūs justosieties droši:
Šobrīd var šķist, ka ziedu ēšana ir liels risks, taču lielākā daļa ziedu nav kaitīgi**veselībai**(lai gan dažas šķirnes negaršo labi).

Tāpēc noteikti ievērojiet noteikumus.
Padoms: varat ēst visu garšaugu ziedus (baziliku, salviju, seleriju, fenhelu utt.). To garša ir gandrīz tāda pati kā lapām, bet nedaudz maigāka, nedaudz saldenāka vai pat spēcīgāka.

Padoms: Tāpat kā ar ogām vai sēnēm, vislabāk ir neeksperimentēt pašu spēkiem. Ievērojiet tikai tās šķirnes, kas ir pierādītas kā ēdamās, lai izvairītos no tādiem simptomiem kā sāpes vēderā, slikta dūša un caureja (un dažreiz pat kaut kas sliktāks).

Noteikumi:

Vispirms svarīgākais:

- Tātad, ēdiet tikai tās ziedus, par kuriem esat pārliecināti, ka tie ir ēdami un nav indīgi
- Neēdiet ziedus no pušķiem utt. (tie bieži vien ir apsmidzināti ar pesticīdiem)
- Tāpat neēdiet ziedus, kas aug ceļa malā. (Tie bieži vien ir piesārņoti ar izplūdes gāzēm.)
- Tāpat neēdiet ziedus, kas aug gar parku malām (kur suņi urinē).
- Ēdiet galvenokārt neapstrādātus ziedus no sava dārza vai draugu un ģimenes dārziem (vai, iespējams, no parka, kur ziedu lasīšana ir atļauta — lai gan tas noteikti nav atļauts vai „piemērots" visur — un kur nav riska, ka ziedos varētu būt kaitīgas vai netīras vielas). Bet jūs varat arī pajautāt ziedu audzētājam vai dārzeņu pārdevējam par ēdamajiem ziediem.

Kad esat atraduši ziedus:

- Noplūciet ziedus no rīta pirms ēdienreizes; pēc tam, kad rasa ir nožuvusi, bet pirms saules stari sāk spīdēt uz tiem.
- Tad glabājiet tās papīra maisiņā ledusskapja dārzeņu nodalījumā
- Pirms maltītes atsvaidziniet ziedus, pusstundu mērcējot tos ledusūdenī
- Notīriet ziedus: atkarībā no sugas noņemiet vainagu, zieda pamatni, ziedlapiņu baltās daļas, vidu, pistilu un seglapas (ziedlapiņas zem īstajām ziedlapiņām).
- Pēc tam ļoti uzmanīgi nosusiniet tās uz papīra dvieļa, viegli paturpiniet un ļaujiet tām nedaudz izžūt gaisā.

Ja neplānojat ziedus ēst uzreiz tajā pašā dienā, kad tos noplūksiet, ļaujiet ziediem pilnībā izžūt. Lai to izdarītu, novietojiet tos uz papīra dvieļiem siltā, labi vēdināmā vietā uz dažām dienām. Uzmanieties, lai tie neatrastos tiešos saules staros, jo tas izraisīs ziedu krāsas izmaiņas. Ļaujiet ziediem izžūt tik ilgi, līdz tos varētu „sasmalcināt" (lai gan, protams, to nedrīkst darīt). Pēc tam pilnībā izžuvušos ziedus varat konservēt eļļā vai etiķī (tas ir gan garšīgi, gan skaisti) vai izmantot, lai pagatavotu brīnišķīgi smaržīgu cukuru.

Ēdamās puķes un gadalaiki

Šeit ir daži ēdamie ziedi (nīderlandiešu un latīņu nosaukumi) un gadalaiki, kad tos var atrast.

Pavasarī:
Maurloki (Allium schoenoprasum)
Parastā pūšļa (Cytisus scoparius)
Japāņu kvince (Chaenomelis japonica)
Sausserža (Lonicera sp.)
Gurķu ziedu augs (Borago officinalis)
Kvīšu zieds (Cydonia oblongo)
Saldā vijolīte (Viola odorata)
Vilkābele (Crataegus monogyne un laevigata)
Pienene (Taraxacum officinale)
Gaiļbiksīte (Cardamine pratense)
Pavasara prīmula (Primula veris)
Tulpe (Tulipa)
Trīskrāsu vijolīte (Viola tricolor Hortensis)
Melno plūškoka oga (Sambucus nigra)

Vasaras ziedi:
Neļķe (Dianthus sp.)
Begonija (Begonia semperflorens)
Bergamote (Monarda didyma)

Savvaļas cigoriņš (Cichorium intybus)
Cukini (Cucumis sativus)
Dienlilija (Hemerocalles sp. un šķirnes)
Saldais Viljams (Dianthus barbatus)
Gerānija (Pelargonium)
Marigolds (Calendula)
Hosta (Hosta)
Kumelīte (Matricaria cecutita)
Parastais magones (Papaver rhoeas)
Lavanda (Lavendula angustifolia)
Pļavas ziediņš (Filipendula ulmaria)
Kapucīna (Tropaeolum)
Peonija (Paeonia officinalis)
Roze (Rosa)
Valerijana (Valeriana officinales)
Floks (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Baltā lilija (Lilium candidum)
Ziedu ziepju augs (Saponaria officinalis)

Rudenī:
Krizantēma (Chrysanthemum)
Dālija (Dahlia)
Muskusa malva (Malva moschata)
Ķirbis (Curcubita)
Gerānija (Pelargonium)
Holihoka (Alcea rosea)
Sudraba dadzis (Carlina acaulis)
Saulespuķe (Helianthus annuus)

Nedaudz vēstures

Ēdamos ziedus jau sen izmanto kulinārijā kā garnīru vai kā daļu no ziedu salātiem.

Ķīnieši bija vieni no pirmajiem, kas eksperimentēja ar ziedu izmantošanu pārtikā. Jau 3000. gadā pirms mūsu ēras viņiem bija daudz receptes, kurās tika izmantoti ziedi. Mūsu pasaules daļā pirmie, kas sāka izmantot ziedus kulinārijā, bija grieķi, un drīz vien viņiem sekoja romieši ar savu ēdamu ziedu kultūru. Kad sabruka Romas impērija, ēdamie ziedi virtuvē nedaudz zaudēja popularitāti.

Viduslaikos krustneši atkal ieviesa Eiropā ēdienus, kuru pamatā bija ziedi, tādējādi padarot ziedu ēšanu atkal par modes lietu. Šajā periodā tikai bagātie varēja atļauties mieloties ar ziediem.

Ziedu recepte

Sastāvdaļas:

- Maizes šķēles (vai krekumi)
- Kārba ar svaigu krējuma sieru (piem., „Philadelphia”)
- Garšaugi (piem., maurloki, pētersīļi, cervele)
- Svaigi, ēdamie ziedi. Īpaši labi piemēroti ir Tropaeolum ziedi (to pikantās garšas dēļ), kā arī sinepju ziedi, rukolas ziedi, redīsu ziedi, gurķu ziedi (garšīgi svaigi) utt.

Pagatavošana:

Apcepiet dažas maizes šķēles (vai izmantojiet krekus). Smalki sasmalciniet garšaugus, bet atlieciet dažas (nelielas) lapiņas. Ņemiet 1 ēdamkaroti šo svaigo, smalki sasmalcināto garšaugu un iemaisiet tos krējuma sierā. Uzklājiet šo maisījumu uz apceptajām maizes šķēlēm vai krekos.

Uz katras maizes šķēles vai krekera uzlieciet dažas mazas izmantoto garšaugu lapiņas kopā ar tīru, ēdamu ziedu.

Labu apetīti!

Avoti

Vāka foto: Pixelio.de

Teksts:

- Dianas skaistais dārzeņu dārzs
- Ēdamās puķes

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Recepts
Ēdiens
Daba
Veselība
Augi

Vecums
8–12 gadi

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Nav

Failu lejupielāde
Failu lejupielādes nav

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/edamas-pukes