

WYSŁANE PRZEZ
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14.06.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Kwiaty jadalne



Kwiaty nie służą tylko do ozdabiania ogrodu czy stołu w wazonie – niektóre z nich można też jeść. Brzmi dziwnie, ale czy wiesz, że prawdopodobnie już wielokrotnie je jadłeś?

Jest ich o wiele więcej, niż mogłoby się wydawać. Jeśli dobrze się rozejrzysz, znajdziesz mnóstwo jadalnych kwiatów.

Odkryj świat jadalnych kwiatów!

Warto wiedzieć!

Zanim pomyślisz o skosztowaniu róż stojących na stole u mamy, warto wiedzieć, które kwiaty można jeść — a co ważniejsze, których nie wolno!

Nie należy próbować kwiatów kupionych w kwiaciarni, ponieważ mogą one być toksyczne z powodu pestycydów stosowanych przez hodowcę.

Nie wszystkie kwiaty nadają się do spożycia! Niektóre z nich mogą być trujące (np. naparstnica, tojad, bieluń itp.).

Nie ryzykuj i nie jedz kwiatów, chyba że masz absolutną pewność, że są jadalne.

Należy również pamiętać, że nie wszystkie części rośliny są jadalne; na przykład kwiaty wiciokrzewu są jadalne, ale jagody są trujące. Pamiętaj też, że jeśli masz skłonność do alergii (katar sienny, astma itp.), istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji alergicznej po spożyciu kwiatów, więc zachowaj ostrożność.

Dla własnego spokoju:
Może się teraz wydawać, że jedzenie kwiatów wiąże się z dużym ryzykiem, ale większość kwiatów nie jest szkodliwa**dla zdrowia**(chociaż niektóre odmiany nie smakują dobrze).

Dlatego pamiętaj, aby przestrzegać zasad.
Wskazówka: Można jeść kwiaty wszystkich ziół kulinarnych (bazylia, szałwia, seler, koper włoski itp.). Ich smak jest niemal taki sam jak liści, ale nieco łagodniejszy, nieco słodszy, a czasem nawet mocniejszy.

Wskazówka: Podobnie jak w przypadku jagód czy grzybów, najlepiej nie eksperymentować na własną rękę. Trzymaj się odmian, co do których wiadomo, że są jadalne, aby uniknąć objawów takich jak ból brzucha, nudności i biegunka (a czasem nawet poważniejszych dolegliwości).

Zasady:

Po pierwsze:

- Jedz więc wyłącznie kwiaty, co do których masz pewność, że są jadalne, a nie trujące
- Nie jedz kwiatów z bukietów itp. (są one często spryskiwane pestycydami)
- Nie należy również jeść kwiatów rosnących przy drogach (są one często zanieczyszczone spalinami).
- Nie należy również jeść kwiatów rosnących na skrajach parków (gdzie psy oddają mocz).
- Jedz głównie kwiaty niepryskane pestycydami, pochodzące z własnego ogrodu, z ogrodów przyjaciół lub rodziny (lub ewentualnie z parku, w którym zbieranie kwiatów jest dozwolone – choć z pewnością nie wszędzie jest to dozwolone ani „właściwe" – i gdzie nie ma ryzyka obecności szkodliwych lub zanieczyszczających substancji). Możesz też zapytać hodowcę kwiatów lub sprzedawcę warzyw i owoców o jadalne kwiaty.

Gdy już znajdziesz kwiaty:

- Zbierz kwiaty rano przed posiłkiem; po wyschnięciu rosy, ale zanim zaświeci na nie słońce.
- Następnie przechowuj je w papierowej torbie w szufladzie na warzywa w lodówce
- Przed posiłkiem odśwież kwiaty, mocząc je przez pół godziny w lodowatej wodzie
- Oczyść kwiaty: usuń (w zależności od gatunku!) korony, podstawy kwiatów, białe części płatków, środek, słupki oraz działki (płatki znajdujące się pod właściwymi płatkami).
- Następnie bardzo ostrożnie osusz je na kawałku ręcznika papierowego, delikatnie je wycieraj i pozostaw na chwilę do wyschnięcia na powietrzu.

Jeśli nie planujesz zjeść kwiatów od razu w dniu ich zebrania, pozwól im całkowicie wyschnąć. W tym celu umieść je na ręcznikach papierowych w ciepłym, dobrze wentylowanym miejscu na kilka dni. Uważaj, aby nie wystawiać ich na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, ponieważ spowoduje to odbarwienie kwiatów. Pozwól kwiatom wyschnąć do momentu, aż dałoby się je „zmielić na proszek" (choć oczywiście nie należy tego robić). Następnie w pełni wysuszone kwiaty można zakonserwować w oleju lub occie (są pyszne i piękne) lub wykorzystać do przygotowania cudownie pachnącego cukru.

Jadalne kwiaty i pory roku

Oto kilka jadalnych kwiatów (nazwy holenderskie i łacińskie) oraz pory roku, w których można je znaleźć.

Wiosną:
Szczypiorek (Allium schoenoprasum)
Meczon (Cytisus scoparius)
Pigwowa japońska (Chaenomelis japonica)
Wiciokrzew (Lonicera sp.)
Ogórecznik lekarski (Borago officinalis)
Kwiat pigwy (Cydonia oblongo)
Fiołek wonny (Viola odorata)
Głóg (Crataegus monogyne i laevigata)
Mniszek lekarski (Taraxacum officinale)
Kukułka (Cardamine pratense)
Kwiat krowi (Primula veris)
Tulipan (Tulipa)

Fiołek trójbarwny (Viola tricolor Hortensis)
Czarny bez (Sambucus nigra)

Latem:
Goździk (Dianthus sp.)
Begonia (Begonia semperflorens)
Bergamotka (Monarda didyma)
Cykoria dzika (Cichorium intybus)
Cukinia (Cucumis sativus)
Liliowiec (Hemerocalles sp. i odmiany)
Gwiazdek (Dianthus barbatus)
Pelargonia (Pelargonium)
Nagietek (Calendula)
Hostia (Hosta)
Rumianek (Matricaria cecutita)
Mak polny (Papaver rhoeas)
Lawenda (Lavendula angustifolia)
Wiązówka błotna (Filipendula ulmaria)
Nasturcja (Tropaeolum)
Piwonia (Paeonia officinalis)
Róża (Rosa)
Waleriana (Valeriana officinales)
Floks (Phlox paniculata)
Niecierpek (Impatiens walleriana)
Lilia biała (Lilium candidum)
Mydlnica lekarska (Saponaria officinalis)

Jesienią:
Chryzantema (Chrysanthemum)
Dalia (Dahlia)
Malwa piżmowa (Malva moschata)
Dynia (Curcubita)
Pelargonia (Pelargonium)
Malwa ogrodowa (Alcea rosea)
Ostrożeń srebrzysty (Carlina acaulis)
Słonecznik (Helianthus annuus)

Trochę historii

Jadalne kwiaty od dawna są wykorzystywane w kuchni jako dekoracje lub składniki sałatek kwiatowych.

Chińczycy byli jednymi z pierwszych, którzy eksperymentowali z wykorzystaniem kwiatów w kuchni. Już w 3000 r. p.n.e. znali wiele przepisów z wykorzystaniem kwiatów. W naszej części świata to Grecy jako pierwsi zaczęli używać kwiatów w kuchni, a wkrótce potem Rzymianie rozwinęli własną kulturę wykorzystania jadalnych kwiatów. Po upadku Cesarstwa Rzymskiego jadalne kwiaty nieco straciły na popularności w kuchni.

W średniowieczu krzyżowcy przywrócili do Europy potrawy na bazie kwiatów, dzięki czemu spożywanie kwiatów znów stało się modne. W tym okresie tylko zamożni mogli sobie pozwolić na ucztowanie kwiatami.

Przepis na kwiat

Składniki:

- Kromki chleba (lub krakersy)
- Pojemnik świeżego serka śmietankowego (np. Philadelphia)
- Zioła (np. szczypiorek, pietruszka, trybula)
- Świeże, jadalne kwiaty. Szczególnie dobrze nadają się kwiaty nasturcji (ze względu na ich pikantny smak), a także kwiaty gorczycy, rukoli, rzodkiewki, ogórecznika (pysznie świeże) itp.

Sposób przygotowania:

Podpiecz kilka kromek chleba (lub użyj krakersów). Drobno posiekaj zioła, ale odłóż na bok kilka (małych) listków. Weź 1 łyżkę stołową tych świeżych, drobno posiekanych ziół i wymieszaj je z serkiem śmietankowym. Rozsmaruj tę mieszankę na podpieczonych kromkach chleba lub krakersach.

Na każdej kromce chleba lub krakersie ułóż kilka małych listków użytych ziół oraz czysty, jadalny kwiatek.

Smacznego!

Źródła

Zdjęcie na okładce: Pixelio.de

Tekst:

- Piękny ogród warzywny Diany
- Jadalne kwiaty

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Przepis
Jedzenie
Przyroda
Zdrowie
Rośliny

Wiek
8–12 lat

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Brak

Pobieranie plików
Brak pobierania plików

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/kwiaty-jadalne