

SUBMITTED BY
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14.06.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flori comestibile



Florile nu sunt destinate doar grădinii sau mesei, într-o vază, ci unele dintre ele pot fi și consumate. Sună ciudat, dar știai că probabil le-ai mâncat deja de multe ori?

De fapt, sunt mult mai multe decât crezi. Dacă te documentezi bine, vei descoperi că există o mulțime de flori comestibile.

Descoperă lumea florilor comestibile!

Important de știut!

Înainte să te gândești să muști din trandafirii de pe masa mamei tale, e bine să știi ce flori poți mânca — și, mai important, pe care nu le poți mânca!

Nu este o idee bună să muști din florile cumpărate de la o florărie, deoarece acestea pot fi toxice din cauza pesticidelor folosite de cultivator.

Nu toate florile sunt comestibile! Unele flori pot fi otrăvitoare (cum ar fi degetarul, aconitul, datura etc.).

Nu-ți asuma niciun risc și nu mânca flori decât dacă ești absolut sigur că sunt comestibile.

De asemenea, trebuie să știi că nu toate părțile unei plante sunt comestibile; de exemplu, florile de Lonicera sunt comestibile, dar fructele sunt otrăvitoare. De asemenea, rețineți că, dacă sunteți predispus în mod natural la alergii (febră de fân, astm etc.), aveți o probabilitate mai mare de a avea o reacție la consumul de flori, așa că fiți atenți.

Pentru liniștea ta:
Poate părea acum că consumul de flori reprezintă un risc major, dar majoritatea florilor nu sunt dăunătoare pentru**sănătate**(chiar dacă unele soiuri nu au un gust plăcut).

Așadar, asigurați-vă că respectați regulile.
Sfat: Puteți consuma florile tuturor plantelor aromatice culinare (busuioc, salvie, țelină, fenicul etc.). Aroma este aproape identică cu cea a frunzelor, dar puțin mai blândă, puțin mai dulce sau chiar mai intensă.

Sfat: La fel ca în cazul fructelor de pădure sau al ciupercilor, este mai bine să nu experimentați pe cont propriu. Limitați-vă la soiurile despre care se știe că sunt comestibile, pentru a evita simptome precum dureri de stomac, greață și diaree (și, uneori, chiar mai grave).

Regulile:

În primul rând:

- Așadar, mâncați doar flori despre care sunteți siguri că sunt comestibile și nu otrăvitoare
- Nu mâncați flori din buchete etc. (acestea sunt adesea stropite cu pesticide)
- De asemenea, nu mâncați flori de pe marginea drumului. (Acestea sunt adesea contaminate cu gaze de eșapament.)
- De asemenea, nu consumați flori care cresc la marginea parcurilor (unde câinii își fac nevoile).
- Consumați în principal flori netratate cu pesticide din propria grădină, din grădinile prietenilor sau ale familiei (sau, eventual, dintr-un parc unde culegerea este permisă — deși acest lucru nu este cu siguranță permis sau „adecvat” peste tot — și unde nu există riscul prezenței substanțelor nocive sau murdare). Dar puteți întreba și un cultivator de flori sau un vânzător de produse agricole despre florile comestibile.

Odată ce ați găsit câteva flori:

- Culegeți florile dimineața, înainte de masă; după ce roua s-a uscat, dar înainte ca soarele să le încălzească.
- Apoi păstrați-le într-o pungă de hârtie în sertarul pentru legume al frigiderului
- Reîmprospătați florile înainte de masă, punându-le la înmuiat în apă cu gheață timp de o jumătate de oră
- Curățați florile: îndepărtați (în funcție de specie!) coroana, baza florii, partea albă a petalelor, centrul, pistilul și sepalele (petalele aflate sub petalele propriu-zise).
- Apoi uscați-le cu mare grijă pe o bucată de prosop de hârtie, tamponați-le ușor și lăsați-le să se usuce la aer pentru o vreme.

Dacă nu intenționați să consumați floarea imediat în ziua în care o culegeți, lăsați-o să se usuce complet. Pentru aceasta, așezați-o pe prosoape de hârtie într-un loc cald și bine aerisit timp de câteva zile. Aveți grijă să nu o expuneți la lumina directă a soarelui, deoarece aceasta va determina decolorarea florii. Lăsați florile să se usuce până când le-ați putea „pulveriza” (deși, desigur, nu ar trebui să faceți asta). Puteți apoi conserva florile complet uscate în ulei sau oțet (delicioase și frumoase, de asemenea) sau le puteți folosi pentru a prepara un zahăr minunat parfumat.

Florile comestibile și anotimpurile

Iată câteva flori comestibile (denumiri în limba olandeză și denumiri latine) și anotimpurile în care le puteți găsi.

Primăvara:
Arpagic (Allium schoenoprasum)
Măturică (Cytisus scoparius)
Gutui japonez (Chaenomelis japonica)
Caprifoi (Lonicera sp.)
Borage (Borago officinalis)
Quince blossom (Cydonia oblongo)
Sweet violet (Viola odorata)
Hawthorn (Crataegus monogyne and laevigata)
Păpădie (Taraxacum officinale)
Cardamine de câmp (Cardamine pratense)

Primula de primăvară (Primula veris)
Lalea (Tulipa)
Viola tricolor Hortensis
Soc negru (Sambucus nigra)

În vară:
Garoafa (Dianthus sp.)
Begonia (Begonia semperflorens)
Bergamotă (Monarda didyma)
Cicoare sălbatică (Cichorium intybus)
Dovlecel (Cucumis sativus)
Daylily (Hemerocalles sp. și soiuri)
Sweet William (Dianthus barbatus)
Geranium (Pelargonium)
Gălbenele (Calendula)
Hosta (Hosta)
Mușețel (Matricaria cecutita)
Macul comun (Papaver rhoeas)
Lavandă (Lavendula angustifolia)
Ulmariță (Filipendula ulmaria)
Nasturțium (Tropaeolum)
Bujor (Paeonia officinalis)
Trandafir (Rosa)
Valeriană (Valeriana officinales)
Flox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Crin alb (Lilium candidum)
Saponaria (Saponaria officinalis)

Toamna:
Crizantemă (Chrysanthemum)
Dahlia (Dahlia)
Nălba moscată (Malva moschata)
Dovleac (Curcubita)
Mușcată (Pelargonium)
Nălba mare (Alcea rosea)
Carlina (Carlina acaulis)
Floarea-soarelui (Helianthus annuus)

Un pic de istorie

Florile comestibile sunt folosite de mult timp în bucătărie, ca garnitură sau ca ingredient într-o salată de flori.

Chinezii au fost printre primii care au experimentat utilizarea florilor ca alimente. Încă din anul 3.000 î.Hr., ei aveau deja numeroase rețete care includeau flori. În partea noastră de lume, grecii au fost primii care au început să folosească florile în bucătărie, iar romanii le-au urmat curând cu propria lor cultură a florilor comestibile. Odată cu căderea Imperiului Roman, florile comestibile au ieșit oarecum din favoare în bucătărie.

În Evul Mediu, cruciații au readus în Europa preparatele pe bază de flori, făcând din nou la modă consumul acestora. În această perioadă, doar cei bogați își puteau permite să se delecteze cu flori.

Rețetă cu flori

Ingrediente:

- Felii de pâine (sau biscuiți)
- Un pachet de brânză cremă proaspătă (de exemplu, Philadelphia)
- Ierburi aromatice (de exemplu, arpagic, pătrunjel, cernușcă)
- Flori proaspete, comestibile. Florile de Tropaeolum sunt deosebit de potrivite (datorită gustului lor picant), la fel ca și florile de muștar, de rucola, de ridiche, de boragă (delicioase și proaspete) etc.

Mod de preparare:

Prăjiți câteva felii de pâine (sau folosiți biscuiți). Tocați mărunt ierburile, dar păstrați câteva frunze (mici) deoparte. Luați 1 lingură din aceste ierburi proaspete, tocate mărunt, și amestecați-le cu brânza cremă. Întindeți acest amestec pe feliile de pâine prăjite sau pe biscuiți.

Așezați câteva frunze mici din ierburile folosite pe fiecare felie de pâine sau biscuit, împreună cu o floare curată, comestibilă.

Poftă bună!

Surse

Fotografie de copertă: Pixelio.de

Text:

- Grădina frumoasă de legume a Dianei
- Flori comestibile

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Rețetă
Mâncare
Natură
Sănătate
Plante

Vârsta
8–12 ani

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Nu există

Descărcare fișier
Nu există descărcări de fișiere

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/flori-comestibile