Eetbare bloemen

Bloemen zijn er niet alleen voor in de tuin of op tafel in een vaas, maar je kunt ook sommige bloemen eten. Klinkt vreemd, maar wist je dat je er waarschijnlijk al heel vaak van eet?

Het zijn er ook veel meer dan je eigenlijk denkt. Als je goed gaat zoeken zijn er heel veel eetbare bloemen.

Ontdek de wereld van de eetbare bloemen!

Belangrijk om te weten!

Voordat je bedenkt om je tanden te zetten in de rozen die bij je moeder op tafel staan, is het goed om te weten welke bloem je wel en vooral wat je niet kunt eten!

Het is niet aan te raden om een hap te nemen van de bloemen van de bloemist, deze kunnen namelijk giftig zijn door gifstoffen die de kweker heeft gebruikt.

Niet alle bloemen kun je eten! Sommige bloemen kunnen giftig zijn (denk aan Digitalis, Aconitum, Datura, etc.).

Neem geen risico en eet geen bloemen als je niet heel zeker weet dat ze ook eetbaar zijn.

Ook moet je weten dat je niet altijd alle delen van een plant kunt eten, bijoorbeeld van de Lonicera zijn de bloemen eetbaar, maar de bessen zijn giftig. Bedenk ook dat als je van nature gevoelig bent voor allergieën (hooikoorts, astma, etc.) de kans wat groter is dat je een reactie krijgt op het eten van bloemen, wees dan dus voorzichtig.

Ter geruststelling:
Het lijkt nu misschien alsof het eten van bloemen één groot gevaar is, maar de meeste bloemen zijn niet ongezond (ook al zijn sommige soorten niet lekker).

Houdt je dus goed aan de regels.
Tip: Van alle keukenkruiden (basilicum, salie, selderij, venkel, etc.) kun je de bloemen eten. De smaak is bijna hetzelfde als het blad, maar dan iets zachter, iets zoeter of juist sterker.

Tip: Net als bij bessen of paddenstoelen is het goed om niet zelf te experimenteren. Eet gewoon de soorten die bewezen eetbaar zijn om vooral symptomen als buikpijn, misselijkheid en diarree (maar soms erger) te voorkomen.

De regels:

Vooraf:

- Eet dus alleen de bloemen waarvan je zeker weet dat ze eetbaar en niet giftig zijn
- Eet geen bloemen uit boeketten, etc. (deze zijn vaak bespoten met gif)
- Eet ook geen bloemen uit de berm langs de weg. (vaak zijn deze vergeven van de uitlaatgassen)
- Eet ook geen bloemen die in langs randen in parken bloeien (plassende honden).
- Eet vooral onbespoten bloemen, uit eigen tuin, of de tuin van vrienden of familie (of eventueel uit een park waar je mag plukken (dat is zeker niet overal toegestaan of “gepast”) en waar geen gevaar voor schadelijke of vieze stoffen is). Maar je kunt ook eens vragen naar eetbare bloemen bij een bloemenkweker of groenteman.

Als je bloemen hebt gevonden:

- Pluk de bloemen voor de maaltijd in de ochtend; na de dauw maar voordat de zon erop schijnt.
- Bewaar ze dan in een papieren zakje in de lade van de koelkast
- Fris de bloemen voor de maaltijd weer op door ze een half uurtje in ijswater te leggen
- Maak de bloemen schoon: verwijder (afhankelijk van de soort!) het kroontje, bloembodem, het witte gedeelte van de bloemblaadjes, hartje, stamper, en de kelkbladeren (de bloemblaadjes onder de echte bloemblaadjes).
- Droog ze daarna heel voorzichtig op een stukje keukenpapier, dep ze voorzichtig wat droog en laat ze even nadrogen.

Als je de bloem niet direct op de dag dat je deze plukt wilt eten, laat dan de bloemen volledig drogen. Dit doe je door ze een aantal dagen, op keukenpapier, op een warme, luchtige plaats neer te leggen. Pas op dat je ze niet in de zon legt, want dan verkleuren de bloemen. Laat de bloemen drogen tot je ze zou kunnen “verpulveren” (dit doe je natuurlijk niet). De volledig gedroogde bloemen kun je dan dan in olie of azijn inleggen (smakelijk en ook nog eens mooi), of er een heerlijk geurige suiker van maken.

Eetbare bloemen en seizoen

Hier volgen een aantal eetbare bloemen (Nederlandse naam en de Latijnse namen) en in welke periode je deze kunt vinden.

In de lente:
Bieslook (Allium schoenoprasum)
Brem, Gewone (Cytisus scoparius)
Japanse kwee (Chaenomelis japonica)
Kamperfoelie (Lonicera sp.)
Komkommerkruid; Berganie (Borago officinalis)
Kweepeerbloesem (Cydonia oblongo)
Maarts viooltje (Viola odorata)
Meidoorn (Crataegus monogyne en laevigata)
Paardebloem (Taraxacum officinale)

Pinksterbloem (Cardamine pratense)
Sleutelbloem (Primula veris)
Tulp (Tulipa)
Viooltje (Viola tricolor Hortensis)
Vlier (Sambucus nigra)

In de zomer:
Anjer (Dianthus sp.)
Begonia (Begonia semperflorens)
Bergamotplant (Monarda didyma)
Cichorei, wilde (Cichorium intybus)
Courgette (Cucumis sativus)
Daglelie (Hemerocalles sp. en cultivars)
Duizenschoon (Dianthus barbatus)
Geranium (Pelargonium)
Goudsbloem (Calendula)
Hosta (Hosta)
Kamille (Matricaria cecutita)
Klaproos (Papaver rhoeas)
Lavendel (Lavendula angustifolia)
Moerasspirea (Filipendula ulmaria)
Oost-Indische kers (Tropaeolum)
Pioenroos (Paeonia officinalis)
Roos (Rosa)
Valeriaan (Valeriana officinales)
Vlambloem (Phlox paniculata)
Vlijtig Liesje (Impatiens walleriana)
Witte lelie (Lilium candidum)
Zeepkruid (Saponaria officinalis)

In de herfst:
Chrysant, ganzebloem (Chrysanthemum)
Dahlia (Dahlia)
Kaasjeskruid (Malva moschata)
Pompoen (Curcubita)
Pelargonium (Pelargonium)
Stokroos (Alcea rosea)
Zilverdistel (Carlina acaulis)
Zonnebloem (Helianthus annuus)

Een stukje geschiedenis

Eetbare bloemen worden al heel lang gebruikt bij het klaarmaken van eten, als versiering of als complete bloemensalade.

De Chinezen waren één van de eersten die experimenteerden met het gebruiken van bloemen als eten. Zij hadden drieduizend jaar voor Christus al veel recepten met bloemen. In onze streken

waren het de Grieken die culinair aan de slag gingen met bloemen, hierna volgden al snel de Romeinen met hun eetbare-bloemencultuur. Toen het Romeinse rijk ten val kwam, raakten de eetbare bloemen in de keuken wat in de vergetelheid.

In de Middeleeuwen brachten de kruisridders bloemengerechten mee naar Europa, waardoor het weer in werd om bloemen te eten. Tijdens deze periode konden alleen de rijke mensen het zich veroorloven om van bloemen te smullen.

Bloemenrecept

Ingrediënten:

- Boterhammen (of crackers)
- Kuipje verse roomkaas (bijv. Philadelphia)
- Kruiden (bijv. bieslook, peterselie, kervel.)
- Schone eetbare bloem. Zeer geschikt (door hun pittige smaak) zijn Tropaeolum, maar ook mosterdbloemen, rucolabloempjes, radijsbloemen, borage (lekker fris), etc.

Doen:

Rooster wat boterhammen (of gebruik de crackers). Snijd de kruiden fijn, maar bewaar wat (kleine) blaadjes. Neem 1 eetlepel van deze verse fijngesneden kruiden en meng dit door de roomkaas. Smeer dit op de geroosterde boterhammen of crackers.

Leg op iedere boterham of cracker wat kleine blaadjes van de kruiden die je hebt gebruikt, en daarnaast een schone eetbare bloem.

Eet smakelijk!

Bronnen

Titelfoto: Pixelio.de

Tekst:

- Diana's mooie moestuin
- Eetbare bloemen