

SUBMITTED BY
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14.06.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Jedlé kvety



Kvety nie sú len do záhrady alebo do vázy na stole, niektoré z nich sa dajú aj jesť. Znie to zvláštne, ale vedeli ste, že ich pravdepodobne už veľmi často konzumujete?

Je ich oveľa viac, než si vlastne myslíte. Ak sa poriadne pozriete, nájdete veľa jedlých kvetov.

Objavte svet jedlých kvetov!

Dôležité vedieť!

Než sa rozhodnete ochutnať ruže na maminom stole, je dobré vedieť, ktoré kvety sa dajú jesť – a čo je ešte dôležitejšie, ktoré nie!

Nie je dobrý nápad ochutnávať kvety z kvetinárstva, pretože môžu byť jedovaté v dôsledku pesticídov, ktoré pestovatelia používajú.

Nie všetky kvety sú jedlé! Niektoré kvety môžu byť jedovaté (napríklad náprstník, oměj, durman atď.).

Neriskujte a nekonzumujte kvety, pokiaľ si nie ste absolútne istí, že sú jedlé.

Mali by ste si tiež uvedomiť, že nie všetky časti rastliny sú jedlé; napríklad kvety z rodu Lonicera sú jedlé, ale bobule sú jedovaté. Nezabúdajte tiež, že ak máte prirodzenú náchylnosť k alergiám (sená, astma atď.), je pravdepodobnejšie, že po konzumácii kvetov sa u vás prejaví reakcia, takže buďte opatrní.

Pre vašu istotu:
Možno sa vám teraz zdá, že konzumácia kvetov je jedno veľké riziko, ale väčšina kvetov nie je nezdravá (aj keď niektoré odrody nechutia dobre).

Nezabudnite teda dodržiavať pravidlá.
Tip: Môžete jesť kvety všetkých kuchynských byliniek (bazalka, šalvia, zeler, fenikel atď.). Ich chuť je takmer rovnaká ako chuť listov, ale o niečo jemnejšia, o niečo sladšia alebo dokonca silnejšia.

Tip: Rovnako ako v prípade bobúľ alebo húb, je najlepšie neexperimentovať na vlastnú päsť. Držte sa odrôd, o ktorých je preukázané, že sú jedlé, aby ste sa vyhli príznakom, ako sú bolesti brucha, nevoľnosť a hnačka (a niekedy aj horším).

Pravidlá:

Najprv to najdôležitejšie:

- Jedzte len kvety, o ktorých ste si istí, že sú jedlé a nie sú jedovaté
- Nejedzte kvety z kytíc a podobne (tieto sú často postriekané pesticídmi).
- Tiež nekonzumujte kvety z okraja cesty. (Tie sú často kontaminované výfukovými plynmi.)
- Nekonzumujte ani kvety rastúce na okrajoch parkov (kde močia psy).
- Jedzte hlavne kvety, ktoré neboli postriekané, z vašej vlastnej záhrady alebo zo záhrad priateľov či rodiny (prípadne z parku, kde je zber povolený – hoci to určite nie je povolené ani „vhodné" všade – a kde nehrozí riziko prítomnosti škodlivých alebo znečisťujúcich látok). Môžete sa však opýtať aj pestovateľa kvetov alebo predajcu ovocia a zeleniny na jedlé kvety.

Akonáhle nájdete nejaké kvety:

- Zberajte kvety ráno pred jedlom; po tom, čo rosa vyschne, ale ešte predtým, ako na ne zasvieti slnko.
- Potom ich uložte v papierovom vrecku do priehradky na zeleninu v chladničke.
- Pred jedlom kvety osviežte namočením do ľadovej vody na pol hodiny
- Kvety očistite: odstráňte (v závislosti od druhu!) korunu, základňu kvetu, bielu časť okvetných lístkov, stred, piestik a sepály (okvetné lístky pod samotnými okvetnými lístkami).
- Potom ich veľmi opatrne osušte na kúsku papierovej utierky, jemne ich poklepte a nechajte chvíľu vyschnúť na vzduchu.

Ak nemáte v pláne kvetinu zjesť hneď v deň, keď ju nazbierate, nechajte kvety úplne vyschnúť. Na to ich na niekoľko dní položte na papierové utierky na teplé, dobre vetrané miesto. Dávajte pozor, aby ste ich nevystavili priamemu slnečnému žiareniu, pretože to spôsobí zmenu farby kvetov. Nechajte kvety vyschnúť tak, aby ste ich mohli „rozdrviť" (hoci to, samozrejme, nemáte skutočne robiť). Plne vysušené kvety môžete potom konzervovať v oleji alebo octe (sú nielen chutné, ale aj krásne) alebo z nich pripraviť nádherne voňavý cukor.

Jedlé kvety a ročné obdobia

Tu je niekoľko jedlých kvetov (holandské a latinské názvy) a ročné obdobia, kedy ich môžete nájsť.

Na jar:
Pažítka (Allium schoenoprasum)
Metla obyčajná (Cytisus scoparius)
Kdoule japonská (Chaenomelis japonica)
Zimolez (Lonicera sp.)
Borák lekársky (Borago officinalis)
Kvet kvetu kvet Púpava (Taraxacum officinale)
Kukučka (Cardamine pratense)
Prvosienka (Primula veris)
Tulipán (Tulipa)

Trojfarebná fialka (Viola tricolor Hortensis)
Čierny bez (Sambucus nigra)

V lete:
Karafiát (Dianthus sp.)
Begónia (Begonia semperflorens)
Bergamot (Monarda didyma)
Divoká čakanka (Cichorium intybus)
Cuketa (Cucumis sativus)
Denivka (Hemerocalles sp. a kultivary)
Sweet William (Dianthus barbatus)
Geranium (Pelargonium)
Marigold (Calendula)
Hosta (Hosta)
Chamomile (Matricaria cecutita)
Common Poppy (Papaver rhoeas)
Lavender (Lavendula angustifolia)
Meadowsweet (Filipendula ulmaria)
Kapucínka (Tropaeolum)
Pivoňka (Paeonia officinalis)
Ruža (Rosa)
Valeriána (Valeriana officinales)
Flox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Biela ľalia (Lilium candidum)
Mydlica lekárska (Saponaria officinalis)

Na jeseň:
Chryzantéma (Chrysanthemum)
Dahlia (Dahlia)
Pižmová slez (Malva moschata)
Tekvica (Curcubita)
Pelargónia (Pelargonium)
Slezinník (Alcea rosea)
Strieborný bodliak (Carlina acaulis)
Slnečnica (Helianthus annuus)

Trochu histórie

Jedlé kvety sa už dlho používajú v kuchyni ako ozdoba alebo ako súčasť kvetinového šalátu.

Číňania patrili medzi prvých, ktorí experimentovali s využívaním kvetov ako potraviny. Už v roku 3 000 pred n. l. mali mnoho receptov s kvetmi. V našej časti sveta to boli Gréci, ktorí ako prví začali používať kvety vo varení, a Rimania ich čoskoro nasledovali so svojou vlastnou kultúrou jedlých kvetov. Po páde Rímskej ríše jedlé kvety v kuchyni do istej miery vyšli z módy.

V stredoveku križiaci priniesli jedlá na báze kvetov späť do Európy, čím sa konzumácia kvetov opäť stala módnou záležitosťou. V tomto období si však pochutnávať na kvetoch mohli dovoliť len bohatí.

Kvetinový recept

Zložky:

- Plátky chleba (alebo krekery)
- Balíček čerstvého smotanového syra (napr. Philadelphia)
- Bylinky (napr. pažítka, petržlen, kerblík)
- Čerstvé jedlé kvety. Obzvlášť vhodné sú kvety nasturcie (vďaka ich pikantnej chuti), rovnako ako kvety horčice, rukoly, reďkovky, boráku (lahodne svieže) atď.

Postup:

Opečte niekoľko plátkov chleba (alebo použite krekery). Bylinky nakrájajte nadrobno, ale odložte si niekoľko (malých) lístkov. Vezmite 1 polievkovú lyžicu týchto čerstvých, nadrobno nakrájaných byliniek a vmiešajte ich do smotanového syra. Túto zmes natierajte na opečené plátky chleba alebo krekery.

Na každý plátok chleba alebo krekeru položte niekoľko malých lístkov použitých byliniek spolu s čistým jedlým kvetom.

Dobrú chuť!

Zdroje

Titulná fotografia: Pixelio.de

Text:

- Dianina krásna zeleninová záhrada
- Jedlé kvety

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Recept
Jedlo
Príroda
Zdravie
Rastliny

Vek
8–12 rokov

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Materiál
Chýba

Stiahnutie súboru
Žiadne súbory na stiahnutie

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/jedle-kvety