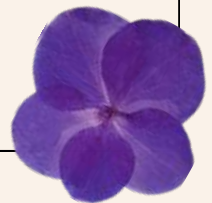




EETBARE BLOEMEN

Algemene Tips





Bloemen zijn mooi, gezond én lekker.

Ze geven smaak, kleur, geur en plezier aan je eten.

Dat kan voor een aangename afwisseling in het dagdagelijks leven zorgen of net dat extra geven aan een feest. Ze laten je genieten in verbinding met de seizoenen mee – want verandering van spijs doet eten

Veel bloemen hebben bovendien ook een meerwaarde voor ons gezondheid, bv. door boordevol vitaminen of mineralen te zitten. Sommige helpen zelfs bij kwaaltjes sneller te genezen op een natuurlijke manier.

Daarnaast is een groot aanbod bloemen ook een meerwaarde voor de biodiversiteit in je tuin. Ze lokken bijen, vlinders, vogels enz. en helpen hen een handje mee. Fijn om op die manier ook van meer beleving rond het huis te kunnen genieten.

Er is keuze genoeg. Dus wees welkom om op ontdekkingsreis te gaan!





Enkele weetjes om te onthouden:

*** Weet wat je eet!**

Logisch zeker. Er zijn duizend-en-één verschillende bloemen die eetbaar zijn, op een of ander manier, meer eetbare dan giftige bloemen.

Begin met wat je kent, varieer daarmee.

Kijk dan wat er nog in uw tuin of bij kennissen staat. Informeer je via (deskundige) boeken of vraag anderen naar ervaringen. Wees voorzichtig in het begin, want iedereen reageert een beetje anders (eventueel *allergieën* bijvoorbeeld) en lust iets anders (pittig, bitter, zoet, straf, zacht...).

*** Kies een goede plek om te plukken!**

Ook wel logisch zeker. Uw eigen tuin (hopelijk toch wel onbespoten hé :), of bij kennissen is zeker het veiligst. Als je op de paden blijft en er overvloedig van dezelfde plant staat te bloeien, dan kan je ook elders gaan plukken - uiteraard altijd genoeg laten staan zodat de plant kan verder groeien en de wilde dieren ook genoeg hebben. Wees dan wel zeker dat het geen drukke wandelroute met honden is... Vermijd dus drukke banen en sowieso geen bloemen uit de winkels omdat die behandeld zijn met een of ander (behalve bij enkele gespecialiseerde zaken).





*** Kies het juiste moment om te plukken**

Het best voor de smaak is ´s morgens bij droog weer, nadat de dauw weg is en de zon nog niet te vel op de bloem schijnt. Kies "jonge" bloemen die juist open gaan, of soms ook de bloemknoppen, uiteraard gezonde exemplaren. Leg ze voorzichtig naast elkaar, met een doekje tussen de verschillende lagen als je professioneel wilt zijn – uiteraard niet te hoog stapelen.

*** Kies een leuke manier om te eten**

Hiervoor bestaan er dus ook weer duizend-en-één mogelijkheden. Best is dus vers, even kijken dat er geen beestjes opzitten (voorzichtig wegblazen). Meestal eet men enkel de bloembladeren (petalen), dus zonder stengel, bloembodem, kelkbladeren enz. Dit omdat die delen soms wel giftig zijn, soms gewoon omdat die de lekkere smaak tegenwerken – zie dus puntje 1...

Gewoon in de sla, over (groente-)schotels of desserts strooien, in water of thee als drankje, in platte kaas of boter/margarine mengen als dip of smeersel op de boterham, in soep of cake verwerken...

Probeer maar en laat je gaan :)

Als je bloemen wilt bewaren om bv. ook in de winter te kunnen genieten, dan kan je ze ofwel simpelweg drogen (uitspreiden of ophangen, uit de zon!), eventueel invriezen (best eerst even blancheren), op azijn, olie, alcohol of honing zetten (telkens een tijdje laten trekken en dan eruit zeven), of siroop of gelee van maken. Weer keuzes genoeg dus...



Geniet van alle smaken, geuren, kleuren
en de variaties!

Meer info (onder andere) via
Anna Kosta "Bloemen met smaak - eetbare
bloemen, eten versieren"

Danielle Houbrechts "Gekruid & Geroerd"

Laurette van Slobbe "Eten en Drinken met
Wilde planten"

Winiefred Van Killigem "Winiefred zet de
bloemetjes buiten"

- **tip:** kijk eerst even in je lokale bibliotheek
of vraag kennissen om te mogen neuzen

Bronnen voor zaad-& plantgoed (onder andere):

bolster.nl * silene.be * cruydtboek.nl *

sanguisorba.be * denoudekastanje.be

Uiteraard ben je ook altijd welkom om bericht
te sturen aan **info@marjolein-vzw.be** voor
vragen, opmerkingen, feedback enz

Veel plezier & genoot!

