

INFORMATIEBLAD

Eetbare bloemen

Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*):

Deze eenjarige plant kun je in het vroege voorjaar zaaien op planten in de tuin. Al snel groeit deze schoonheid uit tot 25cm hoog en tot anderhalve meter in de breedte waardoor een plant al snel een heuse oppervlakte kan bedekken met zijn mooie bladeren en bloemen. De bloemen die tussen mei en oktober aan de Oost-Indische kers verschijnen kunnen geel, rood of oranje zijn en hebben een kruidige smaak.

Naast de bloemen zijn ook de zaden en de bladeren eetbaar. De smaak van de bladeren doet aan tuinkers denken.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Deze oranje of gele enkelvoudige of dubbele bloemen verschijnen aan de planten vanaf mei tot oktober. De bloemblaadjes kun je vers gebruiken, maar ze kunnen ook gedroogd worden gebruikt.

Salie (*Salvia officinalis*)

Naast de bladeren zijn ook bij deze doorlevende salie de blauwe bloemen geschikt voor het garneren van gerechten.

Daglelie (*Hemerocallis*)

De bloemen van de daglelie smaken zoet. De gele bloemen zijn het lekkerst. Let op: we hebben het over daglelie en niet over de gewone lelies (*Lilium*) want deze laatste bevatten alkaloïde en zijn dan ook giftig.

Bernagie / komkommerkruid (*Borago officinalis*)

Zowel de bladeren als de bloemen zijn geschikt als garnering voor salades en desserts. Bernagie bezit een komkommersmaak.

Vlier (*Sambucus nigra*)

De bloemen van de vlier zijn geschikt voor het bereiden van vlierbloesemaperitief maar ze zijn eveneens te gebruiken voor het maken van vlierbloesemgelei.

Madeliefje (*Bellis perennis*)

Dit mooie onkruidplantje lusten gazonliefhebbers rauw. Dit mag je gerust letterlijk nemen, want het bloempje is geschikt als garnering voor desserts en kan zelfs gekonfijt worden.

Bergamotplant (*Monarda didyma*)

De rode bloem van deze vaste plant is geschikt bij desserts en zelfs tot snippers verknipt in salades.

Dit is een kleine greep uit het zeer brede assortiment aan eetbare bloemen. Wil je zeker zijn van uw stuk, weet dat er ook in de grootwarenhuizen voorverpakte eetbare bloemen te koop worden aangeboden. Let daar dan wel op de verpakkingsdatum, want de houdbaarheidsdatum van de frêle bloemen is beperkt.

Viooltjes

In het voorjaar kan het plantje worden geoogst. Eetbaar zijn de bloemen en de wortels. Bloemen worden alleen rauw gegeten door sla of als garnering voor een maaltijd.

Viooltjes-ijs en sorbet

Neem een goede handvol viooltjes en wrijf ze fijn. Los 125 g suiker op in 1 liter warm water, voeg er de fijn gewreven viooltjes aan toe en laat dit ongeveer een uur staan. Zeef, breng het over in een ijsbakje en laat het bevriezen, waarbij het ijs af en toe wordt omgeschept. Het is de bedoeling dat het nog half vloeibaar blijft.

Schep viooltjes-ijs in een hoog glas, vul bij met goed gekoelde champagne of mousserende wijn, bijvoorbeeld Clairette de Die..

Gecandeerde viooltjes

Was voorzichtig de viooltjes. Gebruik alleen de mooie paarse bloemhoofdjes. Droog ze voorzichtig tussen een zachte doek. Klop eiwit los en schuimig maar niet stijf. Bestrijk met een zacht kwastje voorzichtig de viooltjes aan alle kanten met eiwit en haal ze dan door fijne vruchtensuiker, zodat ze daarmee goed aan alle kanten bedekt zijn. Haal daarbij voorzichtig met een cocktailprikker de blaadjes uit elkaar zodat de bloemvorm behouden blijft. Laat ze op keukenpapier op een warme plaats door en door droog worden en bewaar ze in een goed gesloten glazen pot.

Gebruik deze beeldschone, zacht van suikerkristallen glinsterende viooltjes als garnering van ijs en andere nagerechten.

Viooltjessla

Klop een slasaus van 3 delen olie op 1 deel azijn met wat zout, peper en een snufje suiker. Leg onderin een slabak een mengsel van in repen getrokken kropsla en waterkers. Giet de saus erover, schep enkele malen om, strooi er een handvol gewassen en uitgelekte viooltjes over, en dan nog even voorzichtig omscheppen.

Viooltjessiroop

Leg in een kom 50 g viooltjes, giet er een 1/2 liter heet water op, dek af met een doek en laat dit 24 uur op een warme plaats staan. Zeef dit door een doek, waarbij u de viooltjes goed uitdrukt. Voeg aan de viooltjesthee 400 g suiker, zet dit au bain marie en laat de suiker zo al roerend in de vloeistof oplossen. Daarna laten afkoelen en in goed gesloten fles bewaren.

Idee van Apicius, 2000 jaar geleden

Drie maal achter elkaar liet hij 7 dagen lang viooltjes trekken in wijn, daarna werd de wijn gefilterd en gezoet met wat honing.

Middeleeuwen

In de middeleeuwen gebruikte men viooltjes om gevogelte te vullen, strooide men viooltjes over kippensoep en in salades. Men liet ook de bloemetjes trekken in honing en dat vind ik nog steeds een zeer goed idee. Honing en viooltjes gaan goed samen, het is niet alleen lekker maar kan ook als hoestsiroop gebruikt worden.