

Kwiaty jadalne

PIĘKNY I PACHNĄCY
DODATEK KULINARNY



Kwiaty jadalne coraz częściej zaczęły pojawiać się w restauracjach jako dodatek dekoracyjny lub składnik potraw. Nie da się ukryć, że dodają ogromnego uroku serwowanym daniom.

**Chyba wszyscy kochamy kwiaty za ich
zapach, kolory i za to, że cieszą oko
ułożone pięknie w wazonie, ale chyba
mało kto spoglądał na nie jako na
dodatek do potraw .**

Na blogach kulinarnych widzimy piękne torty udekorowane świeżymi fiołkami lub inne desery serwowane z karmelizowanymi stokrotkami.

Kwiaty jadalne świetnie komponują się w sałatkach ale też i potrawach mięsnych, tartach czy w zupach.



Kiedyś babcine ogródki pełne były tych wszystkich kwiatków, a teraz mamy niemały problem z zakupem większości z nich, bo kwiatów z kwiaciarni absolutnie nie możemy wykorzystać w naszej kuchni. Nie mamy gwarancji, czy kwiaty nie były przyskane pestycydami, nabłyszczaczami. Natomiast jeśli jesteście w posiadaniu własnego ogródka lub nawet skrzynki na balkonie i nie przeprowadzaliście oprysków, to wszystkie kwiatki, które są na liście kwiatów jadalnych możecie użyć do dekoracji potraw lub jako ich dodatek.



Wszystkie kwiaty przed dodaniem do potraw należy dokładnie umyć i osuszyć. Ze względu na to, że większość kwiatów jest delikatna trzeba robić to bardzo ostrożnie. Świeże kwiaty dodajemy na samym końcu, zwłaszcza jeśli serwujemy je z gorącą potrawą.

W grupie kwiatów jadalnych znajdują się między innymi : aksamitka, begonia, bratek, chryzantema, czarnuszka (występuje tylko w sezonie letnim), floks, goździk, lwia paszcza, nasturcja, pelargonia. lawenda. To cała grupa kwiatów ozdobnych.

Do kwiatów jadalnych zaliczają się też kwiaty ziół : oregano, tymianek, bazylia, czosnek, mięta, szczypiorek, ogórecznik.

Jadalne są też kwiaty warzyw takich jak ; dynia, cukinia, zielony groszek.

Jako ostatnie wymienię kwiaty drzew i krzewów : kwiaty czarnego bzu, z którego przyrządza się syropy na zimę lub kwiaty akacji i lipy.

Lawenda

Lawenda to tej pory kojarzyła mi się raczej jako roślina wykorzystywana głównie do kosmetyków lub do aromatycznych woreczków zapachowych ze względu na swój intensywny zapach. Kwiaty lawendy mogą być pięknym dodatkiem do [zup owocowych](#).



Kwiaty bardziej delikatne jak begonia, bratek, czy goździki lub płatki róż świetnie sprawdzą się w chłodnikach.

Chryzantema i bratek w smaku mogą nieco przypominać sałatę, więc będą idealnym dodatkiem do sałatek .

Do arbuzowego chłodnika , który przygotowała Agatka podałabym floks, który ma subtelnie słodki smak.

Ogórecznik , jak sama nazwa wskazuje ma delikatny posmak ogórka. Sprawdziłby się jako piękny dodatek do chłodnika litewskiego.

Płatki róż

Z płatków róż można przygotować dżem- chyba każdy z nas miał choć raz okazję skosztować pączka z konfiturą różaną.



Jak dbać o jadalne kwiaty i których unikać?

Kwiaty jadalne po zebraniu bądź zakupie należy przechowywać w odpowiedniej temperaturze, najlepiej w lodówce. Zachowają wówczas świeżość przez kilka dni – nawet do tygodnia. Pamiętajmy, że kwiaty mogą uczulać i to nie tylko alergików. Warto zatem sprawdzić najpierw reakcję naszego organizmu i spożywać je w niewielkich ilościach. Do kwiatów, których ze względu na ich trujące właściwości jeść nie wolno, zaliczamy m.in.: hortensje, hiacynty, konwalie, irysy, kaczeńce, krokusy jesienne, żonkile, oleandry czy zawilce.



Kwiaty jadalne



Róża



Nagietek



Bratek



Nasturcja



Goździk



Lilowiec



Bez czarny



Stokrotka



Mlecz



Kwiat cukinii



Rumianek



Fiołek

*Szukaj na facebook-u
Naturalni-e*