
BIJLAGE 14.

WILDE KRUIDEN EN EETBARE BLOEMEN

EETBARE BLOEMEN

Eetbare bloemen? Misschien klinkt het een beetje vreemd, maar een hele hoop bloemen zijn eetbaar. Hieronder vind je een lijst met enkele voorbeelden.

Let op, niet alle soorten van bloemen zijn eetbaar. Zorg dus dat je goed weet welke bloem je eet. Let ook op waar je ze plukt. Denk eraan dat ze bespoten kunnen zijn met giftige pesticiden. Raad de kinderen aan altijd eerst advies te vragen aan een volwassene.

Eetbare bloemen kun je verwerken in pannenkoeken, omeletten, zachte kazen, soep, aardappelsla, fruitsla, sauzen en salades. Ze zijn mooi in een ijsblokje en als versiering op cake, brood... Je kunt ze ook verwerken in olie, azijn, boter of mosterd of invriezen in feestelijke ijsblokjes. Sommige bloemen kun je frituren.

Bloemsoort	Smaak	Bereidingstips
Bloemen van Oost-Indische kers	pittig, kruidig	<ul style="list-style-type: none">▫ geschikt voor frisse zomersalades of bij exotisch fruit
Bloemen van de bernagie	komkommerachtig	<ul style="list-style-type: none">▫ heerlijk in salades of pudding▫ vries de bloem in een ijsblokje in en serveer in een cocktail
Goudsbloemen	pittige, peperachtige saffraansmaak	<ul style="list-style-type: none">▫ kan saffraan vervangen in soep en rijstschotels▫ een aftreksel van de bloemblaadjes geeft een mooie kleur aan pannenkoeken en gebak
Tuinanjers	pikante, zoete smaak, vergelijkbaar met kruidnagel	<ul style="list-style-type: none">▫ de bloemblaadjes smaken versuikerd het best, bijvoorbeeld als garnering in salades
Pompoenbloemen, courgettebloemen	zachte smaak	<ul style="list-style-type: none">▫ vul de bloemen op met een groentemousse of frituur ze▫ lekker om soep van te maken
Lavendelbloemen	frisse, typische smaak	<ul style="list-style-type: none">▫ strooi ze over ijs▫ geschikt om te verwerken in vleesgerechten, marinades voor vlees en een vruchtencompote▫ geschikt voor salades samen met de bloemen van de bernagie, de Oost-Indische kers, viooltjes en daglelies
Vlierbloesem	zoete smaak	<ul style="list-style-type: none">▫ lekker als vlierbloesembeignets

Bloemen van de muntplant	frisse smaak	<ul style="list-style-type: none">▫ lekker bij aardbeien, in een vruchtensla▫ geschikt voor frisse zomersalades
Bloemen van de bieslookplant	pittige uien smaak	<ul style="list-style-type: none">▫ geschikt om te frituren▫ lekker bij runds- of tonijn carpaccio
Bloemen van de tijmplant	zoete smaak	<ul style="list-style-type: none">▫ lekker bij cottage cheese, brie, gerechten met tomaten, ijscoupes

Bron: www.gezondheid.be

WILDE PLANTEN ALS KRUIDEN

Kruiden komen vaak spontaan in de tuin voor. Enkele voorbeelden van planten die je in de keuken kunt gebruiken en/of die geneeskrachtig zijn: varkensgras, heermoes, brandnetel, hondsdraf, klein hoefblad, kleine en grote weegbree. Je vindt ze gemakkelijk op een wandeling of in je eigen tuin.