Kwiaty do jedzenia

Wszyscy kochamy kwiaty za zapach i wygląd. Kwiaty są ozdobą naszych domów, ogrodów, pól, łąk i lasów. Spotkamy je również w jeziorze i w stawie.
Ale czy wiemy, że niektóre z nich możemy zjeść? Okazuje się, że wiele kwiatów ma właściwości zdrowotne i niezwykłe walory smakowe. Poszczególne gatunki roślin mają kwiaty o ciekawych zróżnicowanych smakach: cytrynowym, pieprznym lekko słodkawym. Można dodawać je do dań rybnych, mięsnych, a także sałatek, surówek, ciast, tortów, deserów, i napojów lub robić z nich soki, konfitury. Jadalne kwiaty zawierają wiele witamin (A, B, C i E) oraz innych substancji, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie (np. sole mineralne, makro- i mikroelementy, karoten, olejki eteryczne, białka, cukry i wiele innych).
Do najpopularniejszych kwiatów jadalnych należą, m.in.
stokrotka, mniszek lekarski, nagietek lekarski, kwiaty cukinii, nasturcja, lawenda, róża, kwiaty czarnego bzu - po obróbce termicznej , aksamitka, begonia, bratek, chaber, dziewanna, dziurawiec, fiołek, frezja, hibiskus, grusza, koniczyna, liliowiec, lipa, lucerna, magnolia, mak, malwa, ogórecznik, pelargonia, pigwa, piwonia, podbiał, rumianek, storczyk, szałwia, wiesiołek, wrzos, mieczyk, karczoch, kabaczek, hibiskus, dynie, chryzantema, zioła przyprawowe .

Osoby wrażliwe na nowe pokarmy powinny jedzenie kwiatów zaczynać od niewielkich ilości.

Kilka przykładów zastosowań kwiatów w potrawach:

Cukinia i dynia ma lekko słodki nektarowy smak. Kwiaty mogą być nadziewane serem, grzybami albo innymi dodatkami, panierowane i smażone na głębokim oleju i podawane z makaronem. Pokrojone kwiaty mogą być dodawane do zup, omletów lub jako dodatek do sałatek.

Bratki mają smak sałaty i stanowią dekoracyjny dodatek serwowane razem z zieloną sałatą. Mogą być kandyzowane , używane do dekoracji ciast lub kremowych deserów.

Koniczyna łąkowa - kwiaty i liście koniczyny mają słodki smak. Dodajemy je do sałatek i ryżu, a także do dań mięsnych, deserów i przetworów.

Aksamitka - kwiaty i liście mają smak cytrynowy i są idealnym dodatkiem do sałatek, kanapek, owoców morza lub gorących deserów.

Liliowiec - płatki liliowca są świetne jako dodatek do sałatek, zup. Gotowane kwiaty mogą być podawane jak warzywo jako dodatek do obiadu. Pąki kwiatowe mogą być nadziewane prawie każdym nadzieniem.

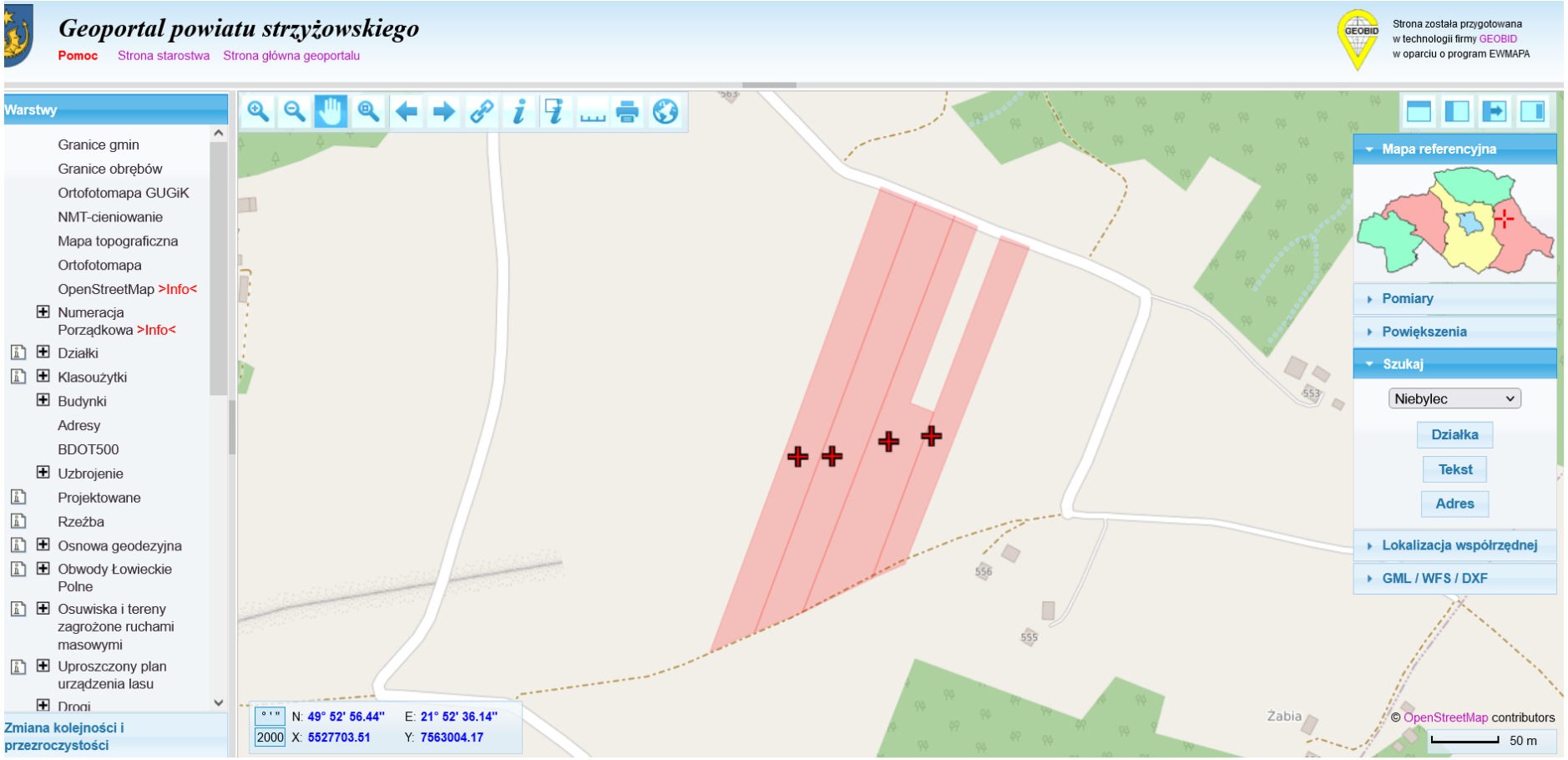
Lawenda - w marcu średnio od wschodu słońca do godz. 12^{00} długość dnia - nasłonecznienia wyniesie około 6 godz. przy średniej długości dnia około 12 godz.

z kwiatów można zrobić cukier lawendowy i dodawać do ciastek, sorbetów, dżemów i galaretek. Dodając kwiaty do wywaru warzywnego można zrobić sos do kaczki, kurczaka lub dań z jagnięciny. Kwiaty dodane do lemoniady nadadzą nowy smak napojowi.

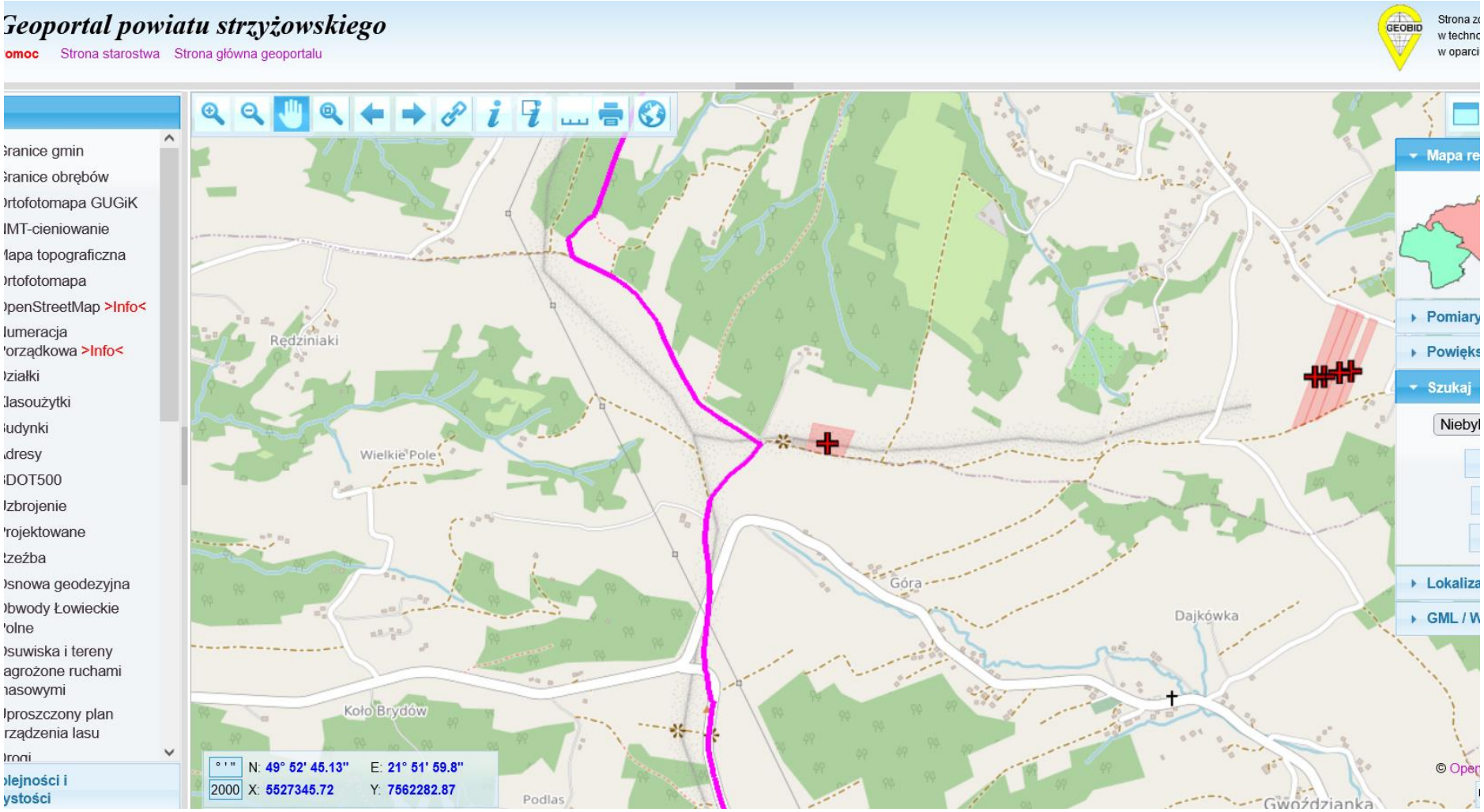
Należy pamiętać aby zrywać i jeść kwiaty które znamy. Ważne aby nie jeść kwiatów rosnących przy ruchliwych drogach. Zrywając kwiaty nie należy niszczyć stanowisk roślin **.** Kwiaty są potrzebne roślinom do rozmnażania, więc nie zbierajmy wszystkich kwiatów z jednego miejsca. Dajmy roślinom szanse na zapylenie i zawiązanie owoców.
Nie należy jeść kwiatów z roślin zakupionych w kwiaciarni lub centrach ogrodniczych. Takie rośliny mogły być intensywnie nawożone , a kwiaty opryskiwane chemicznymi substancjami.
Jadalne kwiaty warto samemu sobie posiać lub posadzić w ogródku lub na balkonie.

A może mamy już takie kwiaty ?

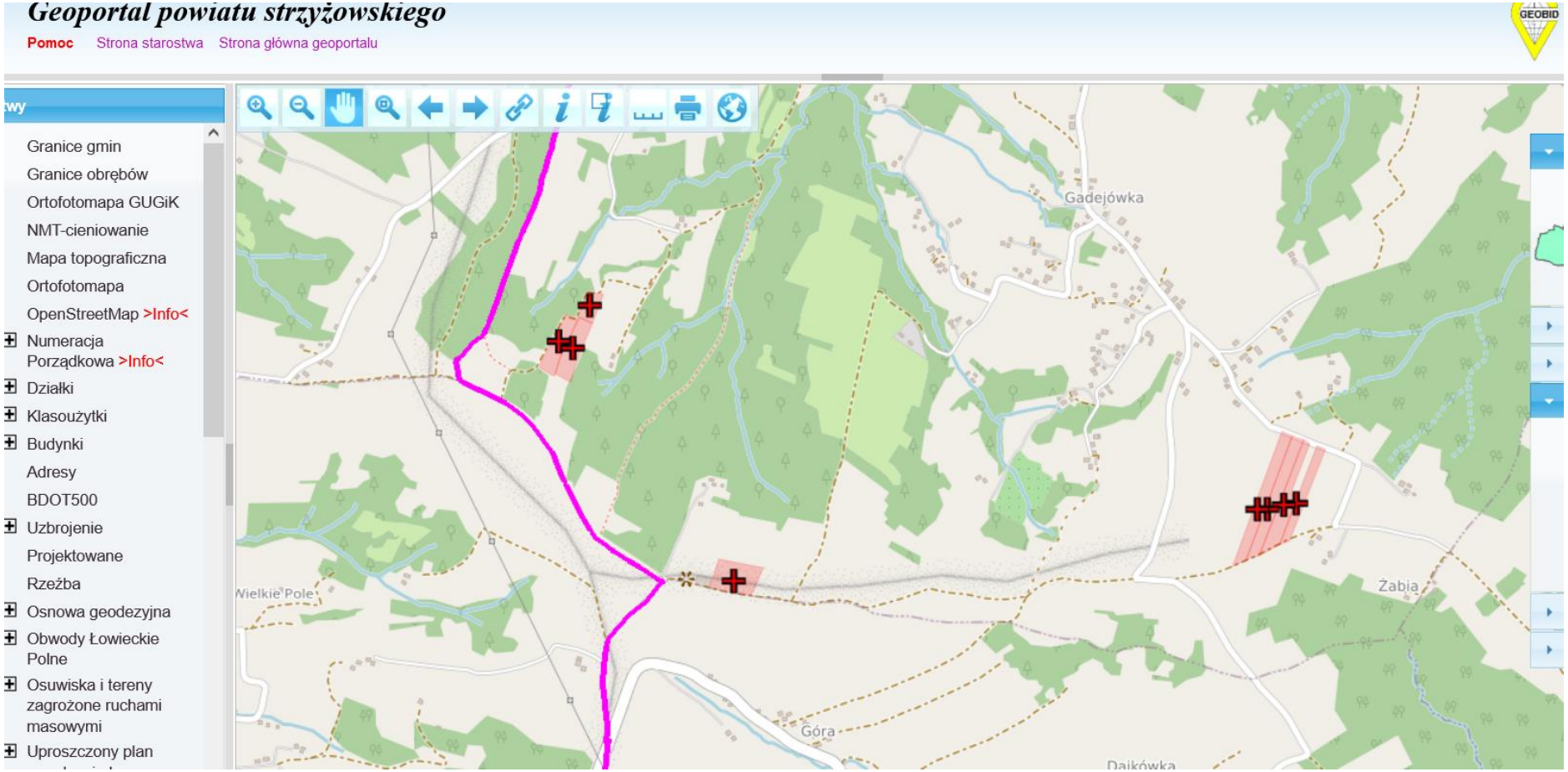
Joanna Przeworska-Erazmus



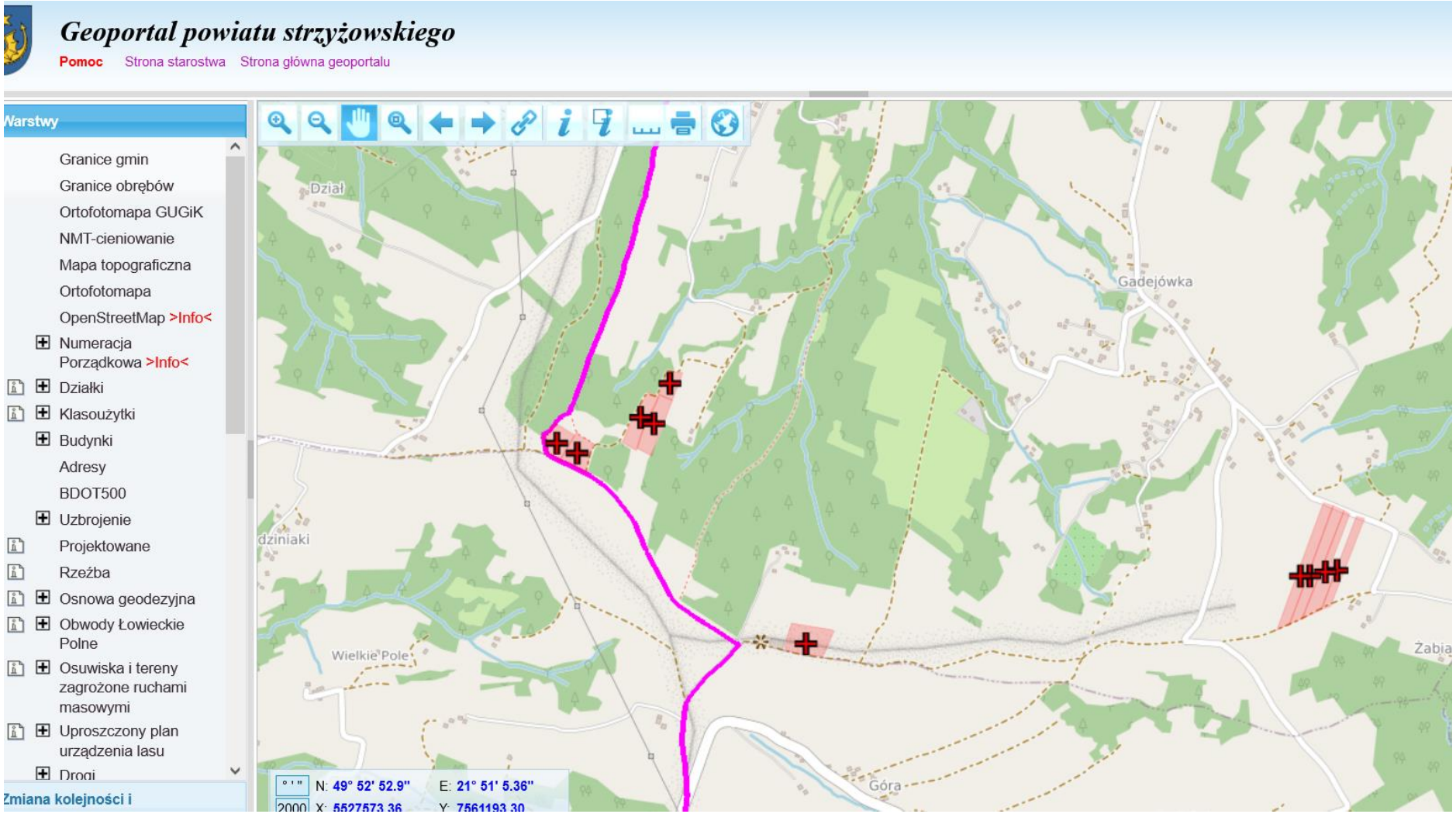
Protokół 64/2022 Połomia 2177,2175,2174/2,2174/1



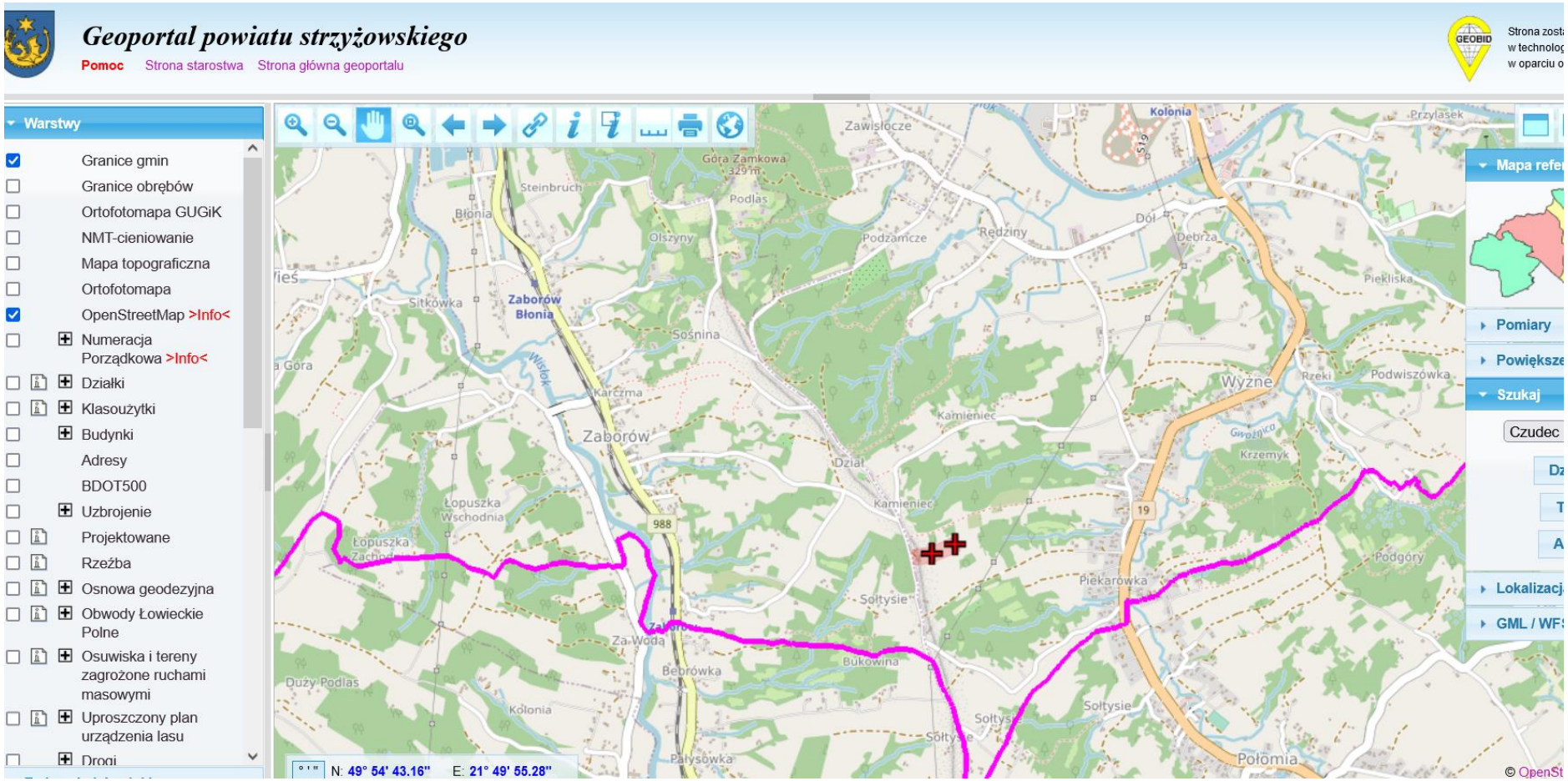
Protokół 63/2022 Połomia 1663/2



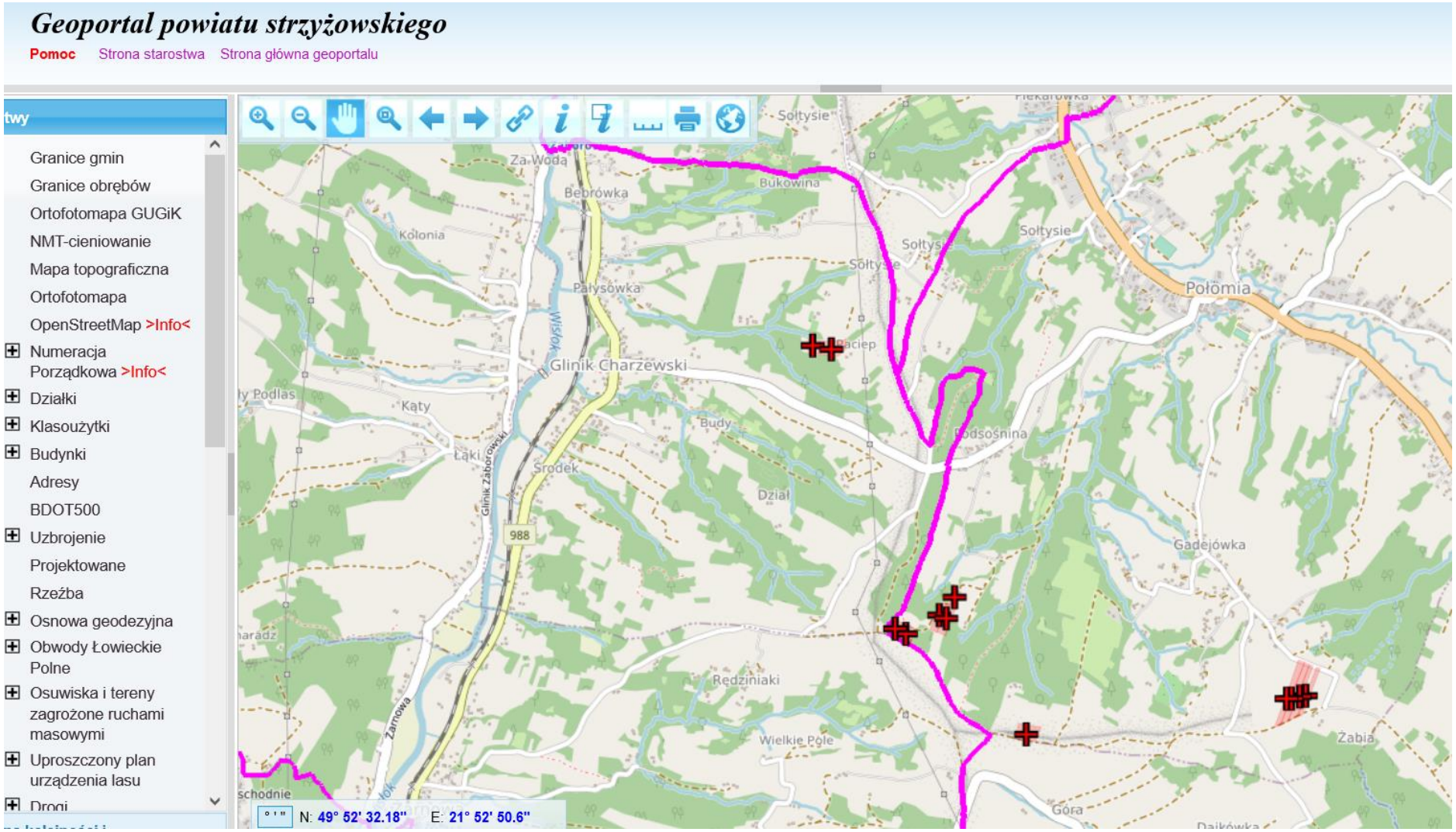
Protokół 63/2022 Połomia 1470,1476,1477



Protokół 62/2022 Połomia 1440,1438,



Protokół 62/2022 Wyżne 492,493



Protokół 62/2022 Glinik Charzewski 568/13,569