



## BLOEMEN IN MIJN BORD

Hoewel ze vaker en vaker op onze borden lijken te komen, is de consumptie van bloemen in ons eten niet nieuw. Ze worden in hun geheel in een gemengde salade gegeten, gemengd met boter of ingevroren in een ijsblokje. De bloemenkeuken is inventief, verrassend en voor iedereen toegankelijk. Meer en meer artsen, voedingsdeskundigen, gastronomen en natuurliefhebbers zijn het vandaag eens over de gelukkige terugkeer naar het dieet van een vergeten kennis, waarvan ze de waarde inzake milieu, voeding en gezondheid hebben kunnen beoordelen.

### 1. BLOEMEN

#### 1.1. DE LEVENCYCLUS VAN DE PLANT

Tijdens zijn ontwikkeling gaat de plant door verschillende stadia:

- Zaad
- Ontkieming
- Bloei
- Vruchtvorming



#### 1.2. EEN BLOEM, WAT IS DAT?

De bloem is het vaak gekleurde en geurige deel van de hogere planten. Er zijn twee belangrijke phyla in planten:

- Zaadplanten met schijnbare voortplantingsorganen die zaden produceren.
- Cryptogamen waarvan de voortplantingsorganen verborgen of onopvallend zijn.

De doel van bloemen ... is reproductie. Het is inderdaad dit deel van de plant dat in het midden een eierstok heeft met eicellen bedekt met een stijl (vrouwelijke functie) van de plant. Aan elke zijde dragen de meeldraden stuifmeelkorrels (mannelijke functie). Het geheel is te midden van het bloembed, dat de bloembladen en kelkblaadjes omvat.

#### 1.3. EETBARE PLANTEN

Een aanzienlijk aantal planten biedt ons bloemen voor voedsel en verfijnde smaken. Maar wees voorzichtig, niet alle bloemen zijn eetbaar! Er is een grote hoeveelheid soorten waarvan de bloemen niet mogen worden opgegeten, of die qua smaak geen echt belang hebben.

**90 % van de bloemen zijn niet giftig**

**6% van de bloemen zijn lekker in het bord**

Let op het uiterlijk: sommige van de mooiste bloemen kunnen giftige stoffen verbergen! In tegenstelling tot wat velen denken, bieden wilde bloemen vaak interessantere voedsel- en gezondheidswaarden dan onze plezier- en moestuinen.




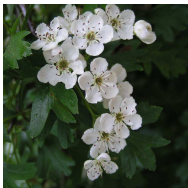



## 2. WAAROM PLANTEN ETEN?








### 2.1. HUN VOEDINGSWAARDEN

De bloemen zitten boordevol elementen met een positieve invloed op de gezondheid! Ze worden onder meer erkend voor het vergemakkelijken van de groei, het reguleren van de spijsverterings- en darmfuncties, het bevorderen van de bloedsomloop of het versterken van de immuniteitsverdediging van het lichaam. Ze bieden een verscheidenheid aan fytonutriënten (= van planten afkomstige voedingsstoffen) die veel rijker zijn dan die van groenten en fruit. Het stuifmeel in de bloemen is ook zeer rijk aan vitamines, essentiële aminozuren, sporenelementen, enzymen en antibiotische stoffen. Kortom, ze zijn bondgenoten van onze gezondheid!

### 2.2 VOORBEELDEN VAN EETBARE BLOEMEN

	Bloei	Kenmerken van de bloem	Eigenschappen van de bloem	In het bord
<b>Robinia</b> 	Mei	Wit, in tossen. Geparfumeerd. Zoet.	Kalmerend Tonisch Ontsmettend	Donut Met bevroren bonen Met jonge wortels
<b>Bernagie</b> 	Maart tot oktober	Paars, in stervorm. Smaakt naar komkommer, verzacht door pollen.	Verzachtend Diuretisch Bloedstollend	Met boter en pinksterbloem ijsblokjes
<b>Daslook</b> 	Maart tot april	Kleine witte schermen. Smaakt verfijnder dan gewone look.	Reinigend Goed voor de spijsvertering	Pesto Soep Vleesvulsel Vinaigrette Saus
<b>Tweestijlige meidoorn</b> 	Mei tot juni	Kleine bloemen van 8 tot 15 mm in diameter, wit, in platte schermvormige tros. Geparfumeerd	Krampstillend Opwekkend	Ratafia
<b>Roomse kamille</b> 	Juni tot september	Wit, in bloemhoofdjes. Sterke bier geur.	Goed voor de spijsvertering Stimulerend Wormmiddel	Infusies

## INFOFICHES-MOESTUIN

<b>Pinksterbloem</b> 	April tot juni	Vier bloembladen, wit tot paarsig. Pikant. Bitter.	Tonisch  Opgelet: bevat essentiële oliën die darmirritatie kunnen veroorzaken	Pesto
<b>Klaproos</b> 	Mei tot augustus	Grote vuurrode bloemen met 4 zachte bloembladen  Rijk aan looistoffen	Kalmerend Slijmafdrivend  Opgelet! Enkel inheemse klaprozen zijn eetbaar zonder tegenindicatie	Nagerecht Sorbet Siroop Drank Salade
<b>Hondsroos</b> 	Juni tot augustus	Vijf witte tot rozige bloembladen	Laxatief	Gelei Confituur Siroop Thé
<b>Hondsdrif</b> 	Maart tot juni	Kleine geparfumeerde bloemen (citroen/munt)	Tonisch Reinigend Epuloticum	Drank Melkproducten Salade
<b>Madeliefje</b> 	Februari tot november	Welbekende witte bloemen met unieke steel	Reinigend Verfrissend Kalmerend Tonisch	Salade Soep Omelet
<b>Paardenbloem</b> 	Maart tot oktober	Zoete bloemen. Smaakt naar honing	Reinigend Tonisch	Confituur
<b>Gulden sleutelbloem</b> 	April tot mei	Buisvormige bloemen, in schermen, met een oranje vlek aan de basis	Krampstillend Kalmerend Ontstekingsremmend  Opgelet! Direct contact met de plant kan huidontsteking veroorzaken	Melkproducten Drank Salade met veldsla en biet



<b>Rozemarijn</b> 	Februari tot maart	Blauwe bloemen, in kleine boeketjes. Geparfumeerd	Krampstillend Wormmiddel  Opgelet: bevat essentiële oliën die darmirritatie kunnen veroorzaken	Wijn Azijn
<b>Gewone vlier</b> 	Mei-juni	Witte bloemen in grote schermen. Geparfumeerd	Zweetdrijvend	Siroop Wijn Nagerecht Aardbeisalade Beignets van vlierbloemen
<b>Maarts viooltje</b> 	Maart tot april	Vaak blauw, soms wit, op een unieke steel. Geparfumeerd	Slijmafdrivend Zweetdrijvend	Snoepen Drank Azijn Salade Sorbet Erwtjes met maarts viooltje

### 3. IDENTIFICATIE EN OOGST

#### 3.1 VOOR DE OOGST

Er bestaat een veelvoud aan bloemen in onze tuinen, in de bossen, bosjes en weilanden. Vergeet niet dat ze niet allemaal eetbaar zijn. Om vergissingen bij het plukken en vergiftiging of allergie te voorkomen, is het noodzakelijk om eetbare en medicinale planten correct te identificeren. Gebruik hiervoor een geïllustreerde botanische gids. Het is een naslagwerk dat stap voor stap uitlegt hoe je een plant kan identificeren ... en haar bloemen. Het is belangrijk om de lokale flora te kennen voordat je ermee begint.

#### De grote botanische families van bij ons:

- Schermbloemenfamilie
- Compositiefamilie
- Kruisbloemenfamilie
- Wolfsmelkfamilie
- Lipbloemenfamilie
- Leliefamilie
- Kaasjeskruidfamilie
- Grassenfamilie
- Ranonkelfamilie
- Rozenfamilie
- Nachtschadefamilie



## Het goed idee!





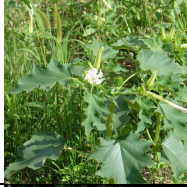


Als je twijfelt tijdens de identificatie, blijf er dan beter van af! Je zult ervaring opdoen terwijl je het veld ingaat.


### 3.2 ENKELE AANBEVELINGEN

Om goed te kunnen genieten van je oogst en van je bloemen in je bord, wees voorzichtig:

- Eet geen bloemen met een onaangename geur.
- Spuw de zeer bittere planten uit en gebruik hun bloemen niet.
- Pas op voor planten met gevlekte bladeren en diegenen die een melkachtige sap loslaten.
- Eet geen inheemse nachtschaden en verwar schermbloemen niet.
- Kies geen gele, gedroogde of beschimmelde groene planten.
- Besteed bijzondere aandacht aan de volgende giftige bloemen:



Naam	Foto	Toxiciteit/Gevaar
<b>Gele monnikskap</b>		Bevat verschillende alkaloiden, waaronder aconitine, een neurotoxische stof geconcentreerd in de wortel.
<b>Zomeradonis</b>		Bevat cardiotonische glycosiden en een alkaloid.
<b>Gevlekte scheerling</b>		Bevat verschillende neurotoxische alkaloiden, waaronder conicine, die de neuromusculaire junctie blokkeren op de manier van nicotine of curare.
<b>Herfsttijloos</b>		Bevat colchicine, een zeer giftige en mutagene alkaloid die ernstige bloedaandoeningen kan veroorzaken.
<b>Doornappel</b>		Bevat verschillende zeer toxische alkaloiden. Dodelijke dosis: 5 gr bladeren zou genoeg zijn om een kind te doden.
<b>Vingerhoed skruid</b>		Bevat digitalis, een zeer krachtige cardiotonische glycoside.
<b>Gevlekte aronskelk</b>		Alle delen van deze plant zijn giftig vanwege cardiotonische saponinen en een alkaloid vergelijkbaar aan conicine.

<b>Bitterzoet</b>		<p>Inslikken van groene bessen of bladeren in een zekere hoeveelheid kan leiden tot braken, diarree, duizeligheid, koorts, spierkrampen, tachycardie, convulsies ...</p>
-------------------	---	--

### 3.3 HET TERREIN KIEZEN

Veel sites zijn helaas vervuild. Terreinen in de buurt van industrie, of percelen waar enkele decennia geleden activiteiten plaatsvonden die verontreinigende stoffen (zware metalen, pesticiden of fytosanitaire producten) in de natuurlijke omgeving vrijlieten (garage, drukkerijen, landbouw enz.).

Om onbehaaglijkheden te voorkomen, zoals parasitaire infecties (echinokokkose), infecties met virussen (FHRS), koorts of door dieren overgedragen ziekten (toxoplasmose, taeniasis ...), vermijd vervuilde locaties en volg deze aanbevelingen:

- Vermijd bloemen die langs de drukke wegen dicht bij de grond groeien,
- Vermijd bloemen van planten die ondergedompeld zijn in een plas water,
- Verwijder de aarde van de bloemen,
- Was bloemen van weilanden en watergebieden meerdere keren
- Indien nodig, was de bloemen met azijnwater of bicarbonaat (tijdens minstens 15min),
- Gebruik handschoenen als je door de organische laag moet zoeken

FOTO'S

© Jardin de Pomones, behalve logo « Cultiver en ville » istock,

