



50 EETBARE BLOEMEN &
25 VERRASSENDE RECEPTEN

BLOEMEN met SMAAK

Anna Koster

KNNV Uitgeverij

TOP 5

POPULAIRSTE SOORTEN

Bernadette Kapteijn 44

CULINAIRE BLOEMEN

Rob Baan 50

EETBARE BLOEMEN VAN BOLLEN EN KNOLLEN

Climmy Schneider 56

WILDPLUKKEN VAN EETBARE WILDE BLOEMEN

Elsje Bruijnesteijn 64

EETBARE BLOEMEN VAN BOMEN

Hans Kaljee 74

DE LEKKERSTE BLOEMEN VOOR EEN TISANE

Modeste Herwig 84

ROZEN

Daniëlle Houbrechts 90

SMAKEN

kwekers Saskia en Han Lammers 96

EETBARE PLANTENFAMILIES

Reinout Havinga 98

EETBARE BLOEMEN IN DE GOUDEN EEUW

Yvonne Molenaar 112

DE LEKKERSTE VIJF HARTLELIES (HOSTA)

Gert Fortgens 119

DE BESTE SMAAKCOMBINATIES

Yuri Verbeek 122

DE BESTE DAHLIA'S

Natascha Boudewijn 130

BIOLOGISCHE BLOEMEN IN EETBARE BOEKETTEN

Diny Blom 132

GEMAKKELIJK TE KWEKEN

Elbrich Fennema 134

WILDE EETBARE BLOEMEN

Jojanneke Bijkerk 142

DE BEST GEURENDE EETBARE BLOEMEN

Tanja Deurloo 146

INSECT AANTREKKENDE BLOEMEN

Klaas Bart 158

EETBARE BLOEMEN VAN DE DIEREN VAN ARTIS

Ton Hilhorst 162

EETBARE BLOEMEN IN JAPAN

Yasuko Manako 166

VOORWOORD

REMCO DAALDER 9



Introductie

1 MIJN EERSTE EETBAREBLOEMENDINER 12

2 WAAROM ZOU JE BLOEMEN ETEN? 14

Passie in het kwadraat 14

Het is nieuw, het is anders 14

Bloemen met smaak 15

Vier de vlier 16

Ober, er drijft een bloemetje

in mijn soep! 16

3 EETBARE BLOEMEN ZIJN EEN TREND 18

Internationale toepassingen

van eetbare bloemen 18

Bloemmm 19

Professionele toepassingen 20

Lust je bloemen? 22

Bloemen zijn sfeermakers 22

4 WAT JE MOET WETEN VOORDAT JE BLOEMEN GAAT ETEN 24

Wel of niet giftig 24

Biologisch 25

Veiligheid 25

Faq's: 10 veelgestelde vragen 26

2

Bloemen met smaak



LEESWIJZER 40

6 VOORJAAR 41

1. SLEUTELBLOEM 41
2. VIOOLTJES 41
3. MADELIEFJE 45
4. PAARDENBLOEM 48
5. DOVENETEL 51
6. TULPEN 53
7. GROTE KLAPROOS 57
8. VLIER 58
9. FAMILIEPORTRET: UIEN 65
ALLIUM TRIQUETRUM 65
BIESLOOK 66
BULGAARSE UI 66
DASLOOK 69
KNOFLOOKBIESLOOK 69
KRAAILOOK 70
SIERUITJE 70
SIERUI 70
WILDE KNOFFEL 71
10. BEVERBOOM 77
11. KOMKOMMERKRUID 77

7 ZOMER 80

12. OOIEVAARSBEK 81
13. GERANIUM 83
14. FAMILIEPORTRET: KOOL 83
BOERENKOOL, BLOEMKOOL
EN BROCCOLI 83
KOOLZAAD 85
RODE BLADMOSTERD 87
RUCOLA OF RAKETSLA 87
15. ROOS 89
16. BEGONIA 95
17. BELLENPLANT
OF FUCHSIA 100
18. DAGLELIE
OF EENDAGSLELIE 101
19. KAMILLE 104
20. GOUDSBLOEM 105
21. PIOENROOS 113
22. PALMLELIE 116
23. HARTLELIE OF HOSTA 118
24. LEEUWENBEK 118

25. POMPOEN
EN COURGETTE 120
26. LAVENDEL 125
27. DAHLIA 131
28. ANJERS 133
29. OOST-INDISCHE KERS 135
30. AFRIKAANTJE 136
31. VIJG 140
32. KAASJESKRUID 143
33. KORENBLOEM 147
34. DROPPPLANT 148
35. WILDE MARJOLEIN 150
36. COSMEA 150
37. JASMIJN 152
38. ZONNEBLOEM 152
39. ZINNIA 156
40. SPRINGBALSEMIEN 156
41. TEUNISBLOEM 159
42. PASSIEBLOEM 161
43. ABC-KRUID 161

8 NAJAAR 164

44. CHRYSANTEN 164

9 WINTER 168

45. ROZE WINTER-
POSTELEIN 168
46. WINTERJASMIJN 169
47. ROZEMARIJN 169
48. WINTERBLOEIENDE
SIERKERS 171
49. DWERGWEE OF
JAPANESE SIERKWEE 171
50. ORCHIDEE 176

3

Finale



10 MIJN PERSOONLIJKE TOP 5-SUCCEPRECEPTEN 182

- 11 TOT SLOT 196
- 12 VERKOOPADRESSEN EN TUINEN MET EETBARE BLOEMEN 200
- 13 BRONNEN EN VERDER LEZEN 202
- 14 DE EXPERTS VAN DE TOP 5'S EN HUN FOTOGRAFEN 203





➤ **Toen ik biologie ging studeren werd me al snel duidelijk dat een juiste keuze van de bij- en hoofdvakken essentieel was voor het studieplezier.** Mijn studievrienden en ik

kozen consequent die vakken waarbij je naar buiten moest. Elke zomer zaten we maanden achtereen op kwelders plantjes te knippen of in natte duinvalleien algen te bemonsteren. Funest voor de carrièremogelijkheden, maar daar gaven we niet om. Een suf kantoorbaantje kon je altijd nog krijgen en dat is de meesten van ons uiteindelijk ook gelukt.

Een belangrijk onderdeel van het plezier van het buiten zijn was het opeten van alles wat ook maar enigszins bruikbaar leek. In de kwelders plukten we in het voorjaar jonge zeekraal en het blad van de lamsoor om salades van te maken. We zetten thee van de bladeren van zeealsem, omdat we hadden gelezen dat dit brouwsel een sterk hallucinerende werking zou hebben. Dat bleek te kloppen. In het najaar aten we ons gek aan bramen, hazelnoten en aan de bessen van de duindoorn, waarbij je wel de pitten moest uitspugen, want daar zat blauwzuur in. We sneden reuzenbovis-

ten aan plakken die we in veel boter bakten. We aten alles wat ons voor de voeten kwam, we voelden ons daardoor woudlopers, echte avonturiers, maar bloemen aten we niet. Op de een of andere manier had de gedachte bij ons postgevat dat bloemen giftig waren. Vooral die van de paardenbloem. De blaadjes kon je prima eten, maar die bloemen daar moest je voor uitkijken, daar kreeg je difterie van. De enige bloemen die we op onze strooptochten verzamelden waren die van de vlier. Van vlierbloesem kan je namelijk prima wijn maken en alcohol doodt de bacteriën. Met de zeealsemthee en de vlierbloesemwijn kwamen we heel aardig onze veldwerktijd door.

Hadden we maar geweten dat je bloemen wél kan eten. Die velden vol madeliefjes en paardenbloemen hadden een heel aardige aanvulling kunnen betekenen op de stampotten, het traditionele eten op de veldwerkstations. Hadden we maar geweten dat het verwerken van bloemen in eten niet alleen smakelijk is, maar ook, bij de juiste opmaak, een sensuele uitwerking kan hebben. Dat had een hoop puberaal gestuntel gescheeld.

Gelukkig is er nu het boek van Anna Koster. Dit boek vult een belangrijke lacune. Dat we van veel planten de bessen, noten en blaadjes kunnen eten wisten we al. Nu leren we van Anna dat we ons vegetarische dieet aanzienlijk kunnen uitbreiden en verfijnen door gebruik te maken van bloemen. Vooral het esthetische aspect van het eten van bloemen trekt mij aan. Een mens is nooit te oud voor verleidelijk eten.

REMCO DAALDER

Stadsbioloog bij de gemeente Amsterdam,
ontving in 2014 de Jan Wolkersprijs voor zijn boek
De gierzwaluw.

*“Hadden we
maar geweten
dat je bloemen
wél kan eten.
Dat had een
hoop puberaal
gestuntel
gescheeld.”*





Cosmea

10





Dahlia

1
E



Introductie

1.

Mijn eerste eetbare- bloemen- diner

12



➤ **Mijn eerste ervaring met een bloemendiner was in Japan.** Het is zomer 1990. Ik heb twee

dagen les in bloemschikken gegeven aan een groep bloemisten in opleiding en ter afsluiting van deze cursus zijn we in een chique restaurant in Tokyo. Een meergangendiner met eetbare bloemen. Het is alsof ik op een andere planeet ben. De bediening bestaat uit dames in kimono. Ze maken geen enkel geluid; ze serveren geruisloos de heerlijkste en mooiste gerechten. We eten met zilveren bestek, er ligt linnen op de tafels, we drinken Franse wijn uit mooie grote wijnglazen en er klinkt klassieke muziek op de achtergrond. Op het voorgerecht ligt een viooltje, ernaast prijken bloemblaadjes van de anjer en vlambloem. Kleurige bloemsnippers liggen er prachtig omheen geschikt. Het is pure verleiding en kunst op het bord. Eetbare bloemsierkunst. Zo stijlvol. Ik ben diep onder de indruk van het effect van dit eetbarebloemendiner. De bloemen geven het diner een extra dimensie, een extra beleving.

**Dat ga ik ook doen, dacht ik:
bloemschikken op een bord. Geweldig.**

**Van bloemen word ik blij. Het zit in mijn
genen. Ik kan gewoon niet zonder.**



*Het is pure
verleiding en
kunst op het
bord. Eetbare
bloemsierkunst.
Zo stijlvol.*

» Het bloemendiner in Tokyo was het startsein voor mijn grote experiment met de kleuren, geuren en smaken van eetbare bloemen. Vele jaren van uitproberen volgden. Toen ik twintig jaar geleden een moestuin kreeg, ben ik gestart met het kweken van eetbare bloemen. Ik zie eetbare bloemen als reclameborden voor de natuur, want voor mij zijn eetbare bloemen een manier om de natuur te beleven. Ook het beleven van de seizoenen, de natuurlijke schoonheid van de flora en fauna zijn belangrijke ingrediënten in mijn leven en spelen een grote rol in dit boek.

» Bij eetbare bloemen gaat het niet om de kwantiteit, maar om de kwaliteit. Eén madeliefje in de soep, één goudsbloemblaadje op een dessert maken het verschil. Dit boek over eetbare bloemen is een pleidooi voor aandacht voor schoonheid en natuurlijke smaken. Terug naar de bron. Ik wil je laten zien hoe mooi en smaakvol eetbare bloemen zijn; pure producten uit de natuur, die Moeder Aarde steeds weer aan ons geeft. Ze groeien en bloeien in je tuin, op je terras of balkon, in het park, in de berm en in de vrije natuur. Maar voordat je nu meteen naar buiten rent om te gaan plukken en proeven: lees eerst hoofdstuk 4 'Wat je moet weten voordat je bloemen gaat eten'.

2.

Waarom zou je bloemen eten?

14

*Smakelijke
flowerpowerbites;
passie in het
kwadraat.
Het recept vind je
op blz.139.*



PASSIE IN HET KWADRAAT

⇒ **Hoe vind je het om bloemen te krijgen?** Ik geef vaak boeketten bloemen, veelal uit eigen tuin geplukt, om mensen te plezieren. Altijd, echt altijd, reageren de ontvangers zeer verheugd. Mensen worden blij van bloemen; de kleuren en de geuren verrassen steeds opnieuw.

⇒ Een vergelijkbaar effect geeft een schaal met smakelijk uitziende hapjes. Bij de bloemen en ook bij de hapjes kan ik erg genieten van de aandacht en zorg die eraan besteed is. Puur ambacht. Met eetbare bloemen erbij zijn die heerlijke hapjes niet alleen tongstrelend, maar ook oogstrelend. Lekker én mooi: tel dit bij elkaar op en je hebt passie in het kwadraat.

HET IS NIEUW, HET IS ANDERS

⇒ **De grote vierkante man (ik noem hem even Ad) legt met grote precisie de bloemblaadjes van de oranje goudsbloem op de gesmolten chocolade.** Hij maakt er een stervorm van. 'Wat vind ik dit leuk!' zegt hij enthousiast. Ad neemt samen met vijftien andere na-



tuurlijkhebbers deel aan een van de workshops eetbare bloemen, die ik regelmatig organiseer. We maken bloemenbonbons met chocolade, nootjes en eetbare bloemen, die er zorgvuldig op geschikt worden. Het enthousiasme van Ad raakt me. 'Wat maakt dat je dit zo leuk vindt?' vraag ik hem. 'Het is nieuw, het is anders, het is verrassend: ik ga dit in mijn culinaire clubje introduceren. Ze zullen ervan opkijken, eetbare bloemen!', antwoordt Ad.

⇒ Bloemen betoveren ons steeds opnieuw met hun pure charmes, heldere kleuren, ongreepbare geuren en fascinerende smaken. Al ruim 25 jaar experimenteer ik met eetbare bloemen en telkens weer word ik erdoor geraakt. Je kunt je partner, familie, burens opfleuren met eetbare bloemen. Succes gegarandeerd. Zelfs mensen die het fenomeen eetbare bloemen al (lang) kennen, reageren elke keer weer opgetogen. Ook ik. Want de mogelijkheden zijn oneindig. In dit boek vind je de beste 50 soorten met daarbij de beste 25 recepten die ik heb uitgevonden of geselecteerd en heb uitgeprobeerd.

Gezondheid, geluk ... en groen

Natuur is voor genoeg

Natuur maakt ons betere mensen:

'Zij die leven voor wat groeit, bloeit, kruipt, ademt moeten wel beter en rijker worden.

Zij krijgen belangstelling voor

Muziek, kunst, godsdienst.

Groeien zelf. Worden beter.'

Jac. P. Thijssen, 1935

BLOEMEN MET SMAAK

⇒ **Bloemen zien er niet alleen mooi uit, veel bloemen hebben óók nog een heel bijzondere smaak.** In de zestiende eeuw werd bijvoorbeeld, vooral in Engeland, al siroop gemaakt van viooltjes om smaak te geven aan drankjes. Sleutelbloemen gaven meer smaak aan



Genieten van de natuur door een zonnebloem met hommelt te observeren.

Madeliefje

38



socially

2
&

Bloemen
met smaak





LEESWIJZER VOOR DE VOLGORDE VAN DE EETBAREBLOEMENLIJST

➤ **Deze lijst van 50 plantensoorten met eetbare bloemen is ingedeeld op seizoenen.** De bloeivolgorde van alle beschreven eetbare bloemen kan in werkelijkheid wel iets afwijken. Heel veel bloemen worden namelijk 'voorgezaaid' zodat ze de hele zomer kunnen bloeien. Het tijdstip van bloeien is afhankelijk van het tijdstip van voorzaaien. Ook de groeiplaats (bijvoorbeeld in de zon of in de schaduw) heeft invloed op de bloeitijd. Bloemen die zichzelf uitzaaien (op open grond) zoals de Oost-Indische kers en de goudbloem, komen meestal later op en bloeien ook later dan de planten die je koopt of voorzaait.

➤ Ook zijn er van bepaalde soorten meerdere varianten die op andere tijdstippen bloeien. Voorbeelden hiervan zijn rozen, de hartlelie (Hosta) en de daglelie.

➤ Toelichting bij de recepten: ik gebruik altijd alles zo veel mogelijk biologisch, omdat dat beter is voor het milieu én voor de gezondheid.

➤ De recepten zijn voor 4 personen tenzij anders vermeld.

Altijd voorproeven!

Voordat je bloemen in of bij je gerechten gebruikt, adviseer ik je om ze altijd even voor te proeven. Eetbare bloemen willen namelijk nog weleens verschillen van smaak. Grondsoort (en grondkwaliteit) heeft invloed op de smaak van groente en fruit en dus ook op de smaak van bloemen. Ook de mate van uitbloei (zie vraag 5 van de veelgestelde vragen op blz 29) heeft invloed op de smaak van de bloem. De beschrijving die ik geef van de smaak is natuurlijk ook heel persoonlijk. Dat ervaar ik ook tijdens de workshops die ik verzorg over eetbare bloemen. Wat ik onaangenaam bitter vind, omschrijft een ander soms als lekker. En andersom ook. Altijd even voorproeven dus!

*“Wat ik
onaangenaam
bitter vind,
omschrijft een
ander soms als
lekker.”*



6. Voorjaar



Ik kan niet wachten op de eerste eetbare bloemen in het voorjaar. Extra genieten na de winter waarin er toch niet zoveel buiten te plukken valt. Veel bloemen zijn er nog niet, maar daardoor is de waardering des te groter. Zelfs in het hele vroege voorjaar zijn er al eetbare bloemen te plukken in je tuin én in het wild. Deze vroege voorjaarsbloeiërs zijn gemakkelijk te vinden in de vaak nog kale tuin of berm. Bloemen vallen dan extra op. Omdat het nog om kleine hoeveelheden gaat, gebruik je voorjaarsbloemetjes vaak als decoratie op soep of salade. Hier gaat het om de kwaliteit en veel minder om de kwantiteit. De bloemensalade van de zomer vraagt trouwens ook al jouw aandacht in de lente. Want nu is de tijd om diverse soorten eetbare bloemen te zaaien en planten aan te schaffen om over een paar maanden volop te kunnen oogsten.

1. SLEUTELBLOEM

⇒ **Ik kreeg een aantal stekken van de stengelloze sleutelbloem (*Primula vulgaris*) van mijn tante Tine.** Deze bloemen bloeien al heel vroeg in het voorjaar en vaak ook al in de winter wat natuurlijk best bijzonder is. De stekken hebben zich inmiddels lekker uitgebreid, zodat ik er weer anderen blij mee kan maken. Want zo werkt het bij sleutelbloemen: je zet een paar stekken in de tuin en dan hoeft je er verder niks meer aan te doen. Ze groeien gewoon vanzelf. Wie wil er nou niet in de winter verse bloemen voor de salade gewoon uit de tuin of op je balkon kunnen plukken? ⇒ Veel andere soorten sleutelbloemen bloeien vroeg in het voorjaar. De gulden sleutelbloem (*Primula*



De sleutelbloem is er in vele kleuren en soorten en bloeit zeer vroeg in het voorjaar.

veris), werd vroeger gebruikt om wijn mee te maken. De meeste soorten sleutelbloemen zijn er in het lila, wit en geel. Ze hebben een zachte anijsachtige geur en smaak. Je kunt sleutelbloemen in vele gerechten toepassen, zowel in zoete als in hartige. Als je veel sleutelbloemen hebt, meng je ze door het pannenkoekenbeslag: smaakt heerlijk!

2. VIOOLTJES

⇒ **Viooltjes (*Viola tricolor* en *Viola hybriden*) zijn er in alle kleuren en maten.** Het maarts viooltje (*Viola odorata*) bloeit van maart tot mei en geurt heerlijk, zoals de wetenschappelijke naam al doet vermoeden.



Gekonfijte Europese maartse viooltjes waren ooit populair in de typische Duitse stijl-snoepwinkeltjes in Brooklyn, New York. Tegenwoordig worden ze in Wenen nog steeds gebruikt in meringues en in slagroom vanwege hun kleur en smaak.

→ De Engelse naam voor het viooltje *pansy* is afgeleid van het Franse woord *pensée* (gedachte). Als je goed kijkt, lijkt het bloemetje namelijk een beetje op een gezichtje dat diep nadenkt. Het viooltje is door zijn uiterlijk en zachte smaak een perfecte versiering van zowel zoete als hartige gerechten.

→ Alle viooltjes ruiken lekker, maar de meest geurende soorten smaken ook het lekkerst. Sommige viooltjes komen elk jaar terug in je tuin doordat ze zich uitzaaien. Het driekleurig viooltje (*Viola tricolor*) is hier een mooi voorbeeld van. Mijn kippen vinden viooltjeszaad erg lekker, dus bij mij lukte dat uitzaaien vooralsnog niet. Totdat ik de viooltjes in hoge potten had geplant waar de kippen niet bij konden.

→ Er zijn vele kleuren beschikbaar bij de zaadhandel; mijn favoriete leveranciers staan achter in dit boek genoemd. Om in de winter eetbare viooltjes te kunnen plukken, zaai je het (biologische) zaad al in juli in je tuin of in je bloembakken. De zogeheten wintervioelen bloeien dan de hele winter tot in mei-juni. Als het echt heel guur is, houden ze zich even gedeisd. Nadat het weer wat opknapt, komen er opnieuw knopjes tevoorschijn die vol goede moed openbloeien. Je kunt dus (met wat moeite) bijna jaarrond eetbare viooltjes tot je beschikking hebben. Je kunt ze (met wat minder moeite) ook bestellen bij een webshop; een goed alternatief.

→ Viooltjes smaken fluweelachtig. Al is dit eigenlijk niet de smaak, maar de textuur. Als fluweel op je tong. De smaak is licht zoetig en een beetje kaneelachtig. De kleine *Viola tricolor* is heel mooi in ijsblokjes (zie blz.34 'Kun je bloemen invriezen?'), maar eigenlijk kun je het viooltje voor vele gerechten gebruiken. Salades, drankjes, desserts, gebak. 'A pansy a day keeps the doctor away'. Het is niet voor niets een veel toegepaste eetbare bloem in restaurants.

'A pansy a day keeps the doctor away.'

Gesuikerde viooltjes





“Het plukken en drinken van mijn eigen tuinthee is elke dag een nieuw avontuur.”

TOP 5 DE LEKKERSTE BLOEMEN VOOR EEN TISANE DOOR

MODESTE HERWIG, **MODESTE
HERWIG TUIN TEKST BEELD
(SOEST)**

➤ **Als klein meisje was ik al dol op geurige bloemen en bladeren.** Later plantte ik veel verschillende bloeiende vaste planten en eenjarigen in mijn tuin. Het ging me vooral om de schoonheid van de planten, tot ik een Engels boek ontdekte over tuinplanten waar je thee van kunt maken. Er zijn zoveel eetbare bloemen, bladeren en bessen die in je eigen tuin kunnen groeien, ik brouw er graag een geurige tisane (kruidenthee) van. Door veel te experimenteren leerde ik de planten steeds beter kennen en heb ik een boek over ‘tuinthee’ geschreven. Het plukken en drinken van mijn eigen tuinthee is nu elke dag een nieuw avontuur.

1. **Moerasspirea** (*Filipendula ulmaria*). Deze oeverplant zie je veel langs sloten en vaarten; het is de koningin van de vijverplanten, maar ook van de theeplanten. Zowel de bladeren als de bloemen vind ik vooral vers heerlijk voor een tisane, mijn favoriet.
2. **Geurgeranium** (*Pelargonium* ‘Little Gem’). In mijn kleine verzameling van geurende *Pelargoniums* mag dit pareltje niet ontbreken; het blad zorgt in mijn tisane voor een sterke kruidige smaak met een hint van sinaasappel.

Pelargonium ‘Little Gem’



3. **Vlier** (*Sambucus nigra*). De typische geur van vlierbloesem ontdek je in de zomer tijdens een boswandeling. Pluk eens een paar bloemschermen om er thee van te trekken zodat je kunt proeven van de honingzoete smaak.
4. **Roomse kervel** (*Myrrhis odorata*). De zoete anijssmaak van de zachte bladeren is een verrassing en maakt elke kruidenthee onweerstaanbaar lekker. Een goede combinatie met citroenverbena.
5. **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*). Heerlijk geurend en ook nog mooi voor in de tuin. Thee van lavendel beurt je op en geeft een goed gevoel. Lekker samen met bergamot, rozemarijn, tijm en munt.

NB Van alle planten gebruik ik ook het blad, behalve van de vlier.



In het volgende voorjaar gaat de boerenkool bloeien en kun je de zachtgele bloemen met hun geinige paar-se stengels heerlijk door de salade mengen of op de soep leggen.

De zachtgele bloemetjes van doorgeschoten paarse boerenkool

14.2 KOOLZAAD

⇒ **Eigenlijk is dit de gemakkelijkste telg uit de koolfamilie.** Koolzaad (*Brassica napus*) groeit op heel veel plekken in het wild, vanaf de vroege lente tot in de winter. En het bloeit ontzettend rijk. Koolzaad en raapzaad (*Brassica rapa* subsp. *oleifera*) zijn niet zo gemakkelijk uit elkaar te houden, maar dat geeft niks: ze zijn allebei eetbaar en de bloemen (en ook het blad) zijn heel erg lekker. Een verfrissende zachte, maar toch pittige koolsmaak. Ik pluk de topjes van de bloem-

Verbena



180





Dahlia

3
3



Finale



10.

Mijn persoonlijke top 5-succes- recepten

182



⇒ In de loop der jaren heb ik al heel wat gerechten met eetbare bloemen bereid. Dit zijn mijn favoriete recepten:

1. Bloemenbonbons

⇒ **Een kleurenfeest! Dit is een gevaarlijk lekker recept en kan bijna met alle eetbare bloemen uit dit boek.**

Ik schrijf 'bijna' omdat er ook bloemen zijn waarmee het geen goed idee is: namelijk uienbloemen. Ik heb het alvast voor je geprobeerd dus dat hoeft je niet meer te doen. Het smaakte echt heel vies. Br.

Mijn lievelingsbloemen op de chocolade zijn afrikaantjes, begonia's, madeliefjes, muntbloemen en viooltjes. Gemengde viooltjes op chocolade is een succesvolle combinatie omdat het zo mooi is, heerlijk smaakt en zo gemakkelijk is om te maken.

Van alle soorten munt smaken zowel het blad als de bloemen heerlijk fris.





RECEPT

BLOEMENBONBONS

Maak er vooral een heerlijk kleurenspektakel van. Koel bewaren en binnen twee dagen opeten. Doe dit met veel gezellige mensen. Dat scheelt ook weer in de calorieën.

Hoe maak je het?

- Smelt de chocolade au bain-marie. Leg bakpapier op een dienblad of bakplaat.
- Leg per bonbon eerst een walnoot, amandel of blokje kokos (of alle drie) op het bakpapier. Dit geeft een wat stevigere bite.
- Doe de gesmolten chocolade in de kan en giet het voorzichtig over de nootjes tot je een mooie 'drup' hebt van zo'n 4 tot 5 cm doorsnede.

➤ Vervolgens kan het grote versieren beginnen! Soms heb je nog meer chocolade nodig voor houvast. Als je niet zo'n schikker bent, of wat minder tijd hebt, zijn grotere viooltjes een snel alternatief.

➤ Laat een uurtje afkoelen in de koelkast en serveer op een mooie schaal of plank (eventueel kun je de bloemenbonbons een paar dagen bewaren in de koelkast).

Eet smakelijk!

Varieer:

- Gebruik allerlei andere bloemen voor de decoratie, eventueel fijngeknipt in reepjes of ruitjes.
- Strooi er een vleugje zout over en heel fijngesneden verse pepertje (naar smaak) om een hartige variant te maken.

Boodschappenlijstje:

- 250 g chocolade (voor 15 bonbons)
- 15 walnoten, amandelen of kokosblokjes (1 per bonbon)
- bloemetjes om mee te schikken: viooltjes, juffertje in het groen en komkommerkruid.
- blaadjes van het juffertje in het groen geven een fris accent.

Verder nog nodig:

- dienblad of bakplaat die in de koelkast past
- bakpapier (ik heb hiervoor duurzaam, herbruikbare folie aangeschaft)
- schenkan
- pan met kom (voor au bain-marie-methode)
- serveerschaal of -plank



Bloemenbonbons kun je met bijna alle soorten eetbare bloemen maken.

2. BloemenDrankjes

BLOEMENCOCKTAILS

➤ **Mijn lievelingsdrankje met eetbare bloemen is de vlierbloesemcocktail Hugo.** Zo fris en fruitig en zo feestelijk. En zo simpel om te maken. Het recept van Hugo vind je op blz.61.

➤ Bijna alle bloemen zijn geschikt om zoete drankjes zoals vruchtendrankjes en cocktails (en daarmee het hele cocktailbuffet) te verfraaien. Alleen uienbloemen niet en dit is natuurlijk vanwege hun uige smaak. Pas het bloemetje van de (sier)ui alleen toe als een extra smaakbommetje bij hartige drankjes zoals groentesmoothies.

*Hugo, de heerlijke
vlierbloesemcocktail*



BLOEMENTHEE

➤ **Theedrinken is een beleving.** En voor wie het nog niet wist: er bestaat ook bloementhee, die eigenlijk kruidenthee of tisane heet. Een aftreksel waar geen blaadjes van de *Camellia sinensis* – de echte theestruik – in zitten, mag namelijk officieel geen thee genoemd worden. Tisane koop je bij de natuurvoedingswinkel, de toko en steeds vaker ook bij de supermarkt; allerlei soorten zoals kamille, vlier, lindebloesem of gemengde bloemen. Het is een aangename drank, die zowel warm als koud goed smaakt. En die ik toch thee blijf noemen. ➤ Je kunt natuurlijk ook verse bloementhee maken. Pluk of koop kruiden en eetbare bloemen van het seizoen. Alle soorten munt (ook de bloemen) kunnen in de thee. Muntplanten zijn bij kwekerijen en tuincentra te koop en groeien lekker snel. Zet ze in een grote bak of pot op je balkon. De verveine (citroenverbena) smaakt ook heerlijk in de bloementhee. Verveine is naar verwachting de opvolger van de verse muntthee, als je het mij vraagt. De lichtroze bloemetjes zijn opvallend, maar de geur van zowel de bloemen als het blad is opvallend en onweerstaanbaar. Pluk citroenmelisse, roos, lieve-vrouwe-bedstro, daglelie en vele andere soorten bloemen en ontdek je eigen favoriete mix voor bloementhee. De daglelie bloeit slechts één dag, dus het is juist een goed idee om deze te plukken voor de thee; morgen zijn er weer nieuwe bloemen. ➤ Ben je de gelukkige eigenaar van een tuin of balkon met meerdere soorten kruiden en eetbare bloemen die je lekker in de thee vindt passen? **Maak dan eens een theeboeketje.** Pluk van een paar soorten blaadjes en bloemetjes een klein takje. Schik hiervan een klein boeketje van hoog naar laag. Doe ronde bloemen als eyecatcher in het midden. Touwtje erom en klaar is je theeboeketje. Leuk om te maken, aardig om te geven, om te krijgen en om te drinken! Was het boeketje eerst even voorzichtig met koud water, doe het dan in de (glazen) theepot en giet er kokend water op. Vijf minuten trekken is voldoende.

*Bloementhee met roos,
kamille en roze vlierbloesems*





15. Register van recepten en garneertips

Afrikaanse eiersalade 138
Alle gekheid op een stokje 128
Appel-rabarbercrumble met aardbei en pioenroos 114

Bloemenbonbons 183
Bloemenconfetti 188
Bloemensalade 190
Bloementhee 184
Bloemenwater 156, 187
Bonenburger met tomatensalsa 72

Dressing voor (bloemen)salade 190

Flowerpowerbites 139
Flowerpowerlolly 188
Frisse en fruitige bloemensalade 48
Frisse fleurige bloementaart 194

Gevulde courgettebloemen 120

Hemelse cheesecake 'Oranje Boven' 108
Hollands vissersbootje 54
Hugo (vlierbloesemcocktail) 61

Ijsklontjes met bloemen 34

Kersenbloemenbonbons 176
Komkommercocktail 78
Kruidig bloemenwater met zinnia's 156

Lavendelcocktail 124

Postelein met dadels, roomkaas en munt 168
Preisoep met lavendel 126
Prikkelende brandnetelsoep met madeliefjes 46

Rijst met een bloemenkrans (van goudbloemen,
munt en Oost-Indische kers) 110

Rozenjam 94
Rozenwater 92

Snert met bloemen 174
Stoofpeertjes met winterbloeiende sierkers 173

Teunisbloem met meloen 160
Theeboeketje 184
Tropisch feestje van gewokte daglelie met risotto 102

Versuikeren 35
Vijgen rijgen met dadels, roomkaas, hostabloemen
en muntblaadjes 141
Vlierbloesembeignets 62
Vlierbloesemlimonade 60
Vlierbloesemthee 60

Winter-salade-pakketje met winterjasmijn 190

Zonnebloemensalsa 154

