Wiosną można podreperować zdrowie, jedząc kwiaty

Rosnące na balkonach i w ogródkach bratki, czy stokrotki, mogą nam wiosną pomóc podreperować zdrowie, bo zawierają wiele cennych składników, w tym przeciwutleniacze i witaminę C – przekonują naukowcy i dietetycy. Na Mazurach można zjeść np. ciasto z akacją.

Tradycja jadania kwiatów sięga starożytności i do dziś kultywowana jest w krajach Dalekiego Wschodu. „Ale i w Europie z każdym rokiem rośnie zainteresowanie kwiatami jadalnymi. Są one traktowane głównie, jako dodatek do sałatek, czy przyprawa, ponieważ większość z nich ma ostry, pikantny smak” – powiedziała PAP Joanna Kmieć, która na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie obroniła pracę inżynierską „Rośliny ozdobne o jadalnych kwiatach”.

Kmieć wyliczyła, że na naszych balkonach, tarasach i w ogródkach rośnie ok. 80 gatunków kwiatów jadalnych, do których należą m.in. popularne stokrotki, bratki, ogórecznik, lawenda, z a krzewów m.in. czarny bez.

Jak powiedziała PAP dietetyk z Olsztyna Dorota Jesiołowska-Sołoducha, kwiaty w naszym menu \”nie są konieczne, bo zawierają składniki, które są pestkach, warzywach czy owocach\”, ale dodała, że warto pamiętać o tym, że aspekt wizualny odgrywa w posiłkach ogromną rolę.

\”Jeśli ktoś się przełamie do zjedzenia sałatki warzywnej ozdobionej kwiatami, bo będzie ona piękna, to jak najbardziej polecam i bratki, i płatki róży, i czarny bez i wszystkie inne jadalne kwiaty\” – powiedziała Jesiołowska-Sołoducha. Zaznaczyła, że nie można zapominać też o właściwościach leczniczych np. kwiatów czarnego bzu, czy mniszka lekarskiego popularnie zwanego mleczem. Rośliny te pomagają m.in. w walce z przeziębieniami.

Kwiaty, które możemy zjadać zawierają spore ilości związków przeciwutleniających, witaminę C czy sole mineralne. Takie związki zawiera m.in. nasturcja większa. Kwiat ten, jak przekonuje Kmieć, ma pikantny, lekko piekący smak i doskonale sprawdza się, jako dodatek do sałatek warzywnych oraz nafaszerowana twarożkiem lub pastą jajeczną.

Eulalia Paszkiewicz, która pod Giżyckiem prowadzi kuchnię regionalną kwiaty akacji dosypuje teraz do słodkich wypieków. Zapewniła PAP, że \”aromat i smak są niezrównane\”.

Innym popularnym jadalnym kwiatem jest nagietek lekarski. Można go dodawać do sałatek, ale też jego płatki można suszyć i stosować, jako barwnik do potraw z ryżu i makaronów (występuje w nich spora ilość karotenoidów , które są silnymi przeciwutleniaczami, flawonoidów działających przeciwzapalnie, a także soli mineralnych). Z popularnych i rosnących w każdym parku stokrotek, jak przekonuje Kmieć, warto przyrządzić omlet, bo stokrotki zawierają sporo witaminy C i kwasów organicznych.

Naukowcy przestrzegają jednak przed jedzeniem kwiatów dopiero co kupionych na bazarze, czy w supermarkecie. \”Kwiaty, które są przeznaczone do masowej sprzedaży regularnie są opryskiwane i nawożone, m.in. po to, by nie były zbyt wysokie i by nie atakowały ich szkodniki. Najzdrowsze i najpewniejsze są te kwiaty, które sami zasiejemy. Jeśli jednak chcemy jeść kwiaty +marketowe+, poczekajmy ok. miesiąca, by ustało działanie wszelkich oprysków” – zaznaczyła w rozmowie z PAP dr Beata Płoszaj-Witkowska z katedry ogrodnictwa olsztyńskiego uniwersytetu.

Kwiaty, które chcemy zjeść najlepiej jest zbierać rano, tuż po opadnięciu rosy. „Kwiaty, które są zwiędnięte mogą być gorzkie” – napisała w swojej pracy Kmieć.

PAP – Nauka w Polsce

jwo/ mki/

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

zdjęcie główne: sashapritchard via Twenty20