

Ehető virágok

A növényvilág szép, színes virágai nem csak termőhelyükön, vagy lakásaink vázáiban szemgyönyörködtetőek, nem csak környezetünk díszítésére használhatók, hanem egy részük, amelyek nem tartalmazznak az emberi szervezetre mérgező anyagokat, táplálék-ként, ételek ízesítésére vagy díszítésére is alkalmasak.

A virágokat ízesítőként, vagy eledelként már rég használták az emberek. A Bibliában is olvasható, hogy a pitypangot élelmiszerként is használták. Időszámításunk előtti ötszáz évesekben a kínaiak a krizanteumot gyógynövényként (gyulladásgátló, vérnyomás-csökkentő, lázcsillapító stb.), fiatalító szerként használták. Enyhén kesernyés ízével salátákat tettek érdekessé. A szegfűszeg is nagyon értékes fűszer volt az ókori indiaiak és kínaiak számára, mely egy, a mirtuszfélek családjába tartozó fa virágjának barnás-vörös megszáritott bimbója. Ezek kis szeg alakúak, s megszáritva az általunk ma is kedvelt aromát árasztják. Az ókori görögök és rómaiak bájitalként száritott mustárvirágot kevertek borba, rózsaszirmából édességeket, italokat és gyógyszereket készítettek. A keletiek óvták a nyugati világtól gasztronómiai titkaikat. Európában csak a reneszánsz idején kezdték díszítésre használni az érzékekre ható virágokat. Manapság újra divatba jött a növényvilág szép, kellemes illatú, ínygerjesztő aromát adó virágainak az alkalmazása. Tavasztól őszig környezetünk biztosít virágzó „nyersanyagot” konyhaművészeti hajlamaink kielégítésére. A pitypang, ibolya, vadárvácska, körömvirág, sarkantyúvirág, jázmin, orgona, bodza, hagyma, metélőhagyma, fokhagyma, kapor, csombor, levendula, viola, liliom, rózsaszirm, hibiszkusz, tökvirág, mind felhasználhatók, nem mérgezők, csak arra kell figyelni, hogy egészségre nem káros környezetből gyűjtsük. Közút széléről, permetezett területről nem szabad étkezési céllal virágot gyűjteni! Az alkalmas helyen talált virágokat frissen, kinyílt állapotban ajánlatos szedni (sem bimbós, sem elnyílt virágot ne szedjünk le). A leszedett virágokat jól le kell öblíteni hideg vízzel, ellenőrizzük, hogy nincs-e bennük rovar. Frissen, vagy száritva is felhasználhatók. Asztmások és allergiában szenvedők ne fogyasszanak virággal készített ételeket!

Friss salátákhoz, vajba, tehéntúróba keverhetőek, s azok felülete is díszíthető. Salátaöntetek, édes, aromás szószok készítésére nagyon alkalmasak az édeskes ízű virágok. Palacsintatészta mártva a jázmin, akác, vagy bodzavirága kisütve nagyon kellemes ételféleség. A porzójuk eltávolítása után a tökvirág túros töltettel, a liliomgyümölcskeverék pürével töltve nem csak látványos, hanem nagyon finom eledel. A nagyillatú, hússos szirmú virágokból (különféle rózsafajták) édességek, üdítőitalok készítése már régóta ismert (serbet, dulcsáca stb. a balkáni csemegék hírességei). Az ehető virágok felhasználási lehetőségéről számos receptet kaphattok az interneten. Keressétek, s próbáljátok ki őket!

Forrásanyag

Csizmadia A.: Ehető virágok: www.ehetovirag.hu, www.ehetovirag.lap.hu

M. E.