



BERGAMOT

GOUDSBLOEM

AGASTACHE

OOST-INDISCHE KERS

OOST-INDISCHE KERS

# Koken met bloemen

Waarschuwing voor mensen met groene vingers: het lezen van dit artikel kan serieuze gevolgen hebben voor je (moes)tuin. Voor je het weet staat je aarde vol lekkere viooltjes, Oost-Indische kers en goudsbloem.



**Titel:** Oogstkoken  
**Auteur:** Seasons  
**Samensteller:** Willemijn ter Hart  
**Prijs:** 24,95 euro  
**Uitgeverij:** Fontaine  
**Aantal pagina's:** 256

Lekkere ja, want hoewel we bloemen vooral roemen om hun uiterlijk, zijn veel bloemen ook heel erg smakelijk. Natascha Boudewijn, culinair auteur, foodfotograaf en -styliste weet er alles over en geeft ons een lesje plantkunde. De belangrijkste vraag voor iedereen wiens tuin nog niet in bloei staat: kunnen we in deze tijd van het jaar nog beginnen met zaaien? “Ja, dat kan. Eigenlijk kun je, met uitzondering van de strenge wintermaanden, het hele jaar door genieten van eetbare bloemen. Als je nu begint, kun je het beste kiezen voor een snelgroeier zoals de Oost-Indische kers. Je hebt ze in verschillende kleuren en met bont blad, donkergroen blad, lichtgroen blad en rankend of compact. De zaden kun je het beste even een nachtje laten weken in wat water, dan gaan ze sneller kiemen. Zet ze in een pot met potgrond of strooi een beetje compost over je moestuin. Niet te veel, want dan maakt de plant alleen maar blad aan en geen bloemen.” En dat is juist waar het allemaal om draait: die heerlijke eetbare bloemen. Al kun je van deze plant toevallig ook het blad en de zaden eten, vertelt Natascha. “Die zaden noem

je ook wel armeluiskappertjes omdat ze vroeger door arme mensen werden gebruikt die geen kappertjes konden kopen. Ze smaken precies zoals kappertjes, maar hebben een lekkerdere bite.” En zo zijn er veel meer planten met herkenbare smaken. “Kaapse knoflook is ook een leuke plant. De kleine roze bloemetjes smaken als knoflook, met als enige verschil dat je er niet van uit je mond gaat ruiken. En dan heb je ook nog de agastache, de dropplant, waarvan de kleine paarse bloemetjes naar anijs smaken.” Minder uitgesproken maar wel heel lekker zijn goudsbloem, rozen, hondsdrif en magnolia. Welke bloemen je ook kiest, let er altijd op dat ze onbespoten zijn, als je ze niet uit eigen tuin haalt. Alleen dan kun je ze met gerust hart over je soep of door je salade gebruiken of er lekkere crostini, azijn of verse pappardelle mee maken zoals op de volgende pagina's.

*Natascha Boudewijn werkt o.a. voor Seasons en ontwikkelde de recepten op de volgende pagina's. Ze heeft ook een eigen blog waar veel recepten met eetbare bloemen te vinden zijn: [greendelicious.nl](http://greendelicious.nl)*

## BLOEMENAZIJN

De bergamotplant (Monarda) is een must in de tuin of op het balkon. De plant bloeit de hele zomer met prachtige rode, lila, witte of roze bloemen die geweldig ruiken. Blad en bloemen zijn eetbaar. Afhankelijk van de kleur hebben de bloemen een peperige, munt- of citroenachtige smaak.

*Bereidingstijd: 10 min. + een paar uur wachttijd*

**Ingrediënten voor 500 ml  
500 ml wittewijnazijn  
± 20 bloemen van rozen, Agastache (drop-  
plant), Monarda (bergamot), goudsbloem  
of Oost-Indische kers\*  
een takje dille of venkel of citroenverbena  
naar smaak**

Extra nodig: goed schoongemaakte en gesteriliseerde fles of pot met een dop of deksel van glas, rubber of kunststof. Gebruik liever geen metalen deksels: de zuren uit de azijn tasten het metaal op den duur aan.

\*Kies voor de beste smaak en de mooiste kleur voor één soort bloem per fles.

**1** Trek de bloemblaadjes voorzichtig uit het bloemhart en plet ze een beetje, bijvoorbeeld

met de stamper van een vijzel. Vul een fles of pot met de bloemen en eventueel nog wat takjes van één kruid. Schenk de azijn erbij en doe de dop of het deksel erop. Zet de fles of pot op een koele, donkere plaats (hij kan dezelfde avond gebruikt worden, maar hoe langer hij staat, hoe aromatischer hij wordt).

**2** Proef de azijn en schenk, als de smaak goed is, de azijn door een zeef om de bloemblaadjes en kruiden eruit te filteren. Decoreer de fles desgewenst met een takje of met bloemblaadjes. Bewaar de azijn op een donkere plaats en gebruik binnen een jaar.

**Je kunt de dropplant ook kopen in plaats van zelf kweken. Ga naar een kweker in plaats van een tuincentrum en let erop of de plant onbespoten is.**





Crostini met vanillericotta, zomerfruit  
en dropplantbloemenpestou

## CROSTINI MET VANILLERICOTTA, ZOMERFRUIT EN DROPLANTBLOEMENPISTOU

Tip: Droplant is een van de lekkerste bloemen. Ook het jonge blad is heerlijk. De smaak is anijsachtig met de geur van drop.

*Bereidingstijd: 30 min.*

### Ingrediënten voor 4 personen

½ baguette in 8 schuine crostini gesneden  
milde extra vergine olijfolie om te bestrijken  
handje aalbessen gewassen en gedroogd  
handje bosbessen gewassen en gedroogd  
**Voor de vanillericotta en droplantpistou**  
100 g ricotta in een vergiet uitgelekt  
½ tl vanille-essence  
poedersuiker naar smaak + extra om te serveren  
15 g pistachenoten fijngehakt  
blad en bloemen (± 10 grote bladeren en 3 bloemen) van de Agastache (droplant), grofgehakt + een bloem ter decoratie (trek de kleine bloemetjes uit de pluim)  
snuf kardemompoeder  
½ tl honing  
olijfolie

**1** Verwarm de oven voor tot 190°C. Leg de crostini op een bakplaat en bestrijk de bovenkant met wat olijfolie. Bak in het midden van de oven in 8 tot 10 minuten goudbruin. Haal uit de oven en laat op een rek afkoelen.

**2** Maak intussen de vanillericotta: meng de ricotta, de vanille-essence en poedersuiker en zet apart.

**3** Maak de droplantpistou: stamp de pistachenoten zo fijn mogelijk in een vijzel. Voeg het gehakte blad en de gehakte bloemen van de droplant toe en stamp fijn. Meng met de kardemom en de honing en proef of de smaak zo naar het zin is. Voeg nog een beetje neutraal smakende olijfolie toe om er een smeùige substantie van te maken (de vanillericotta en pistou kunnen een paar uur van tevoren worden bereid en in de koelkast bewaard. Laat eerst op kamertemperatuur komen en maak dan pas de crostini).

**4** Bestrijk de crostini met de vanillericotta. Verdeel er de pistou over, vervolgens het fruit en strooi er tot slot de droplantbloemetjes en poedersuiker over. Serveer meteen.

44 foodies

## BLOEMENPAPPARDELLE

De bekende eetbare bloemen Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*) en goudsbloem (*Calendula*) zijn met zaadjes gemakkelijk zelf te kweken. Ook in potten en bakken doen ze het goed.

*Bereidingstijd: 10 min. + een paar uur wachttijd*

### Ingrediënten voor 4 personen

400 g Italiaanse bloem type 00  
een paar bloemen van Oost-Indische kers en goudsbloem, de bloemblaadjes losgehaald + extra bloemen om te garneren  
4 eieren  
snuf fijn zeezout  
takje dille of venkel in kleine stukjes  
parmezaanse kaas  
**Voor de saus**  
100 ml goede olijfolie  
2-5 teentjes knoflook *geschild en in heel dunne plakjes gesneden*  
snuf chilivlokken  
grof zeezout

**1** Strooi voor de pasta de bloem in een bergje op een schoon aanrecht en maak een kuiltje in het midden. Breek daar de eieren in en doe er een snuf zout bij.

**2** Roer met de vinger rond en neem steeds meer bloem mee bij het ei. Begin daarna met kneden en ga door tot het deeg stevig en soepel is door de warmte van de handen (dit duurt bijna een kwartier). Leg het deeg, verpakt in plasticfolie, op het aanrecht en laat even rusten.

**3** Snijd telkens een klein stukje van het deeg af, leg het op een met bloem bestoven oppervlak en rol het in de pastamachine uit tot de op een na nauwste stand (tot het een dun pastavel is).

**4** Leg dit vel plat op het werkvlak en strooi over de helft de bloemblaadjes en wat van de venkel of dille. Vouw het pastavel voorzichtig dicht en zet de pastamachine op de een na breedste stand. Rol de pasta er voorzichtig doorheen en herhaal dit met de daarop volgende standen. Stop bij de op een na breedste stand, want anders kunnen er gaatjes in de pasta komen.

**5** Leg de pastavellen op een met bloem bestrooid werkvlak, snijd ze met de hand in brede repen en hang ze over een oude hanger of de leuning van een houten stoel. Zet een pan met water op het vuur en breng aan de kook.

**6** Verhit intussen de olijfolie in een grote koekenpan of wok en voeg de plakjes knoflook en de chilivlokken toe. Laat de olie niet aan de kook komen, maar zet uit zodra de knoflook begint te geuren. Kook de pappardelle voorzichtig beetgaar in het kokende water (voeg eventueel wat olijfolie toe om aan elkaar plakken te voorkomen). Dit duurt enkele minuten. Giet niet af, maar haal de pasta voorzichtig met een tang uit het kokende water en voeg bij de knoflookolie. Meng goed en serveer warm met geraspte Parmezaanse kaas. Decoreer met de achtergehouden bloemen.

Pluk je bloemen kort voor het koken en schud ze op een keukenpapiertje uit, zodat zand en beestjes eruit kunnen vallen. Bewaar ze op een koele plek.



