



# BORD IN BLOEI

Eetbare bloemen zien er vaak geweldig uit. Niet alleen bij het opdiepen, ook als ze nog buiten staan te bloeien. Je humeur, je tuin of balkon én je maaltijden fleuren ervan



ROMIGE  
**BLOEMKOOLOEPP**  
MET BLOEDJES  
VAN HET AFRIKANTJE

*Afrikaantje*

## LEKKER FRIS

Zowel de blaadjes als de bloemen van veel afrikaantjes of tagetes zijn eetbaar. Maar de meeste soorten zijn licht bitter. Uitzondering is de gele Lemon Gem die een kruidige en citroenachtige smaak

Met een gladiool op de taart heb je **geen kers meer nodig**

Gladiool

**TAART  
MET JOSTABES  
EN GLADIOOL**

Schaal (privébezit).

10 Margriet TUINIEREN



**DAT VERDIENT EEN  
BLOEMETJE**

De bloem van de gladiool is uitbundig om te zien en subtiel van smaak. Als topping op een taart is het een echtblikvanger.



**JAM VAN  
JOSTABES**

**TAART MET JOSTABES  
EN GLADIOOL**

**'Nat':** • 100 ml zonnebloemolie (of olijfolie) • 100 ml plantaardige melk • 100 g (kokosbloesem)suiker (of 10 dadels) • 3 grote bananen • rasp en sap van een halve (of hele) citroen • vanille (van een verse peul of gedroogd uit een zakje) • 1 tl kaneel • ½ tl zout • ½ tl nootmuskaat

**'Droog':** • 75 g rozijnen, gedroogde abrikozen of cranberry's • 50 g havermout (of boekweitvlokken) • 50-100 g noten of zaden naar smaak (kan ook zonder) • 200 g volkoren tarwemeel • 200 g tarwebloem (of boekweit- of

amandelmeel) • 1 zakje bakpoeder

Meng de natte ingrediënten in een kom of maatbeker. Zet de staafmixer op het mengsel, pureer de bananen en meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Meng de droge ingrediënten ook door elkaar in een grote mengkom. Vet twee ronde springvormen in. Verwarm de oven vast voor op 160 °C.

Meng de natte en droge ingrediënten met een spatel in de mengkom. Werk snel. Zodra nat en droog met elkaar in aanraking komen, start het gistproces. Als je te lang roert, is alle gisting voorbij, rijst je gebak niet en wordt de taart niet

lekker luchtig. Het ideale mengsel is nat en heeft de dikte van een ouderwets cakebeslag: een dikke yoghurt die nog net gietbaar is. Schep het deeg met de spatel in de springvormen en bak de taart in 40-50 minuten gaar.

**XXXXX Kokosroom** Zet een blikje kokosmelk in de koelkast (niet schudden) Eenmaal gekoeld open je het en kun je de room van de melk afscheppen. De room meng je (naar smaak) met oerzoet of appeldiksap. Dit beïnvloedt de kleur. Als je witte room wilt, kun je de room beter niet zoeten of eventueel wat stevia of witte suiker

Margriet TUINIEREN 11



Schoonheid cosmea  
is een langbloeier: **te plukken  
van juli tot oktober**

#### VOOR DE SIER

De bloemen van de eenjarige cosmea zijn heel subtiel bloemig/rozig van smaak en enorm decoratief. Zaai cosmea voor in de vensterbank en plant 'm pas als hij groot genoeg is, zodat andere planten 'm niet verdringen.

#### TUINSALADE VAN COURGETTE-SPAGHETTI EN XXXXXXXXXXXXXXXX





### BEAUTY'S VAN BLOEMEN

Ze zijn prachtig en komen in ontelbaar veel tinten voor. Maar eerlijk is eerlijk: de smaak is vrij neutraal. Dahlia is familie van de aardpeer. De knollen zijn ook eetbaar.

### ZACHTGELE NACHTBLOEIER

De teunisbloem laat even (twee jaar) op zich wachten voordat hij bloeit. Hij is gemakkelijk te zaaien en heeft een frisse, citroen-achtige smaak. Eet het zoetige steeltje lekker mee. Ook de zaden zijn eetbaar en heel gezond, ze bevatten veel onverzadigde vetzuren.

### NIET IEDERS SMAAK

Slakken zijn gek op zinnia, sommige mensen vinden 'm best bitter. Mooi is hij in elk geval wel: hij komt voor in allerlei kleuren. Dat maakt de bloem heel geschikt als (eetbare) decoratie.

### FLATBREADS MET KRUIDEN

Voor 15 broodjes  
1 kg bloem of volkorenmeel • 50 g bakpoeder • 2 tl zout • 600 ml water • 10 el olijfolie • takjes kruiden, bijvoorbeeld citroenmelisse, munt, melde, duizendblad, vogelmuur, wilde venkel en/of zevenblad

Meng het meel met bakpoeder en zout. Voeg het water en de olijfolie toe en kneed het mengsel kort tot het samenkomt en een deegbal vormt.

Verdeel het deeg in 15 gelijke stukken. Strooi wat bloem op de werkbank. Rol de stukken zo dun mogelijk uit tot een ronde lap. Neem de kruiden en rol ze voorzichtig met wat water in het deeg. Zet een koekenpan op hoog vuur en bak het deeg aan twee kanten tot er mooie donkere bubbeltjes op zitten en het deeg gaar is. Herhaal dit met de overige 14 stukken.



### FLATBREADS MET KRUIDEN

## Streamer maken, zinnia en dahlia geven **kleur aan streamer maken**



### VEGANISTISCHE BURGERTOREN MET TEUNISBLOEM

Servies (Household Hardware), bestek (De Oude Pijpenlade).

Goudsbloem, zinnia  
en dahlia geven **kleur aan**  
**je springrolls**

KLEURIGE **SPRINGROLLS**  
MET LUPINEVULLING

Dienblad (Household  
Hardware), schaal (vtwonen),  
bakje (Vivian Hahn).

*Oost-Indische kers*

**TORTILLA**  
MET OERHUMMUS

**PITTIG BLOEMETJE**

Zowel de ronde, groene blaadjes als de opvallende bloemen van de Oost-Indische kers of *Tropaeolum majus* zijn eetbaar en lekker pittig. De plant is gemakkelijk (voor) te zaaien. De zaden kun je inmaken als kappertjes, of drogen en fijnmalen

100%  
PLANT-  
AARDIG

Alle recepten zijn vegetarisch en veganistisch bereid, dus helemaal zonder dierlijke producten (vlees, vis, melk, kaas, eieren, honing en boter). Soms heb je een staafmixer, keuken machine of high speed blender nodig.



plantje  
zoeken



### ROMIGE BLOEMKOOL SOEP

Voor 6 personen

• 1 witte ui, gesnipperd •  
scheutje olie • 3 tenen knof-  
look, fijngesneden • 3 krui-  
mige aardap-pels • 1  
bloemkool, houd zes dunne  
schijfjes achter als garne-  
ring • 500 ml kokosmelk •  
500 ml groentebouillon •  
zout en peper • 6 schijfjes li-  
moen

Verhit de olie in een pan en fruit de ui. Voeg de knoflook toe en bak die 1 min. mee. Voeg de aardappel, bloemkool en bouillon toe en laat het ongeveer 15 minuten koken. Wanneer de groenten gaar zijn, schenk je de kokosmelk bij de soep en breng je 'm met zout en peper op smaak. Pureer de soep helemaal glad en serveer 'm met een schijfje limoen, bloemkool en bloemblaadjes van afrikaantjes.



### JAM VAN JOSTABES

Jostabes is een kruising tussen kruisbes en zwarte bes. Zo van de struik is hij een beetje zuur, maar de jam is geweldig! Je kunt eventueel ook jam van zwarte bes maken.

Kook 250 g bessen in 1 el water op laag vuur met de deksel op de pan. Let op dat het niet aan-bakt. Prak de bessen zodat het vocht vrijkomt en kook ze zachtjes stuk. Voeg naar smaak suiker/oerzoet toe. Jostabessen zijn al zuur, dus citroensap toevoegen hoeft niet. Vind je de jam te dun, dan kun je wat pectine-poeder toevoegen. Test de dikte door een druppel op een ijskoude lepel te laten vallen. Pas als de jam koud is, weet je hoe dik-ie zal worden. Let op: zonder suiker is de jam in de koelkast maar een week houdbaar.



### TUINSALADE MET BLOEMEN

Verzamel allerlei eetbaar groen blad uit de tuin zoals paardenbloem, vogelmuur, klaver, zeven-blad en blad van Oost-Indische kers en maak hiermee de basis van de salade. Van een kleine courgette kun je met een spirelli groene spaghetti maken. Meng deze met het blad, versier de salade rijkelijk met eetbare bloemen en maak een dressing van olie, azijn, mosterd en een drupje appeldiksap. Voeg peper en zout (en eventueel verse kruiden) toe naar smaak.

#### TIP

Waar kun je die eetbare bloemen kopen???? Waar kun je die eetbare bloemen kopen???? Waar kun je die eetbare bloemen kopen????



### XXL BURGER MET CHEESY SAUS

• 1 blik kikkererwten (400 g)  
• 1 blik mais (340 g) • ½  
bosje koriander (15g) • ½ tl  
paprika • ½ tl korianderpoeder  
• ½ tl komijnpoeder • 1  
biologische citroen • 3 grote  
el bloem + extra voor het be-  
stuiven • olijfolie • brood-  
rondjes (uit brood gestoken)  
• zongedroogde tomaat •  
biet in plakken, gebakken of  
geroosterd • blad van Oost-  
Indische kers • 1 flinke appel  
in plakken • komkommer of  
gegrilde courgette • gouds-  
bloem

Laat kikkererwten en mais goed uitlekken en doe ze in een keukenmachine. Pluk de koriander, voeg de helft van het blad en alle (kleingesneden) steeltjes toe. Voeg de kruiden, bloem en een snuf zout toe, rasp de citroen en voeg sap en rasp toe. Mix, maar zorg dat het een beetje grof blijft. Bestuif een plank met bloem, verdeel het deeg in vier plakken, ongeveer 2 cm dik. Laat 20 minuten opstijven in de koelkast of vriezer. Bak het dan in 10 minuten goudbruin in een

koe-kenpan met wat olie, draai halverwege. Begin de stapel met brood, dan zongedroogde tomaat, Oost-Indische kers, biet, appel, weer Oost-Indische kers, komkommer of courgette, goudsbloem, biet, de vegan burger, saus, brood en bovenop een laatste plak biet met een teunisbloem.

**Cheesy saus:** • 100 g ongeroosterde cashewnoten • 200 g pompoen in blokjes • 100 ml ongezoete sojamelk • 10 teentjes knoflook • 2 el appelazijn • 2 el witte miso • 1 el gistvlokken (optioneel) • 1 à 2 tl zout • 1 tl mosterd • 1 tl versgemalen zwarte peper • 1 tl kurkuma (optioneel, zorgt voor gele kleur) • mespuntje cayennepeper 1/8 tl

Laat de cashewnoten een nacht of minstens 6 uur weken in water. Giet ze af en doe ze samen met de pompoen, knoflook en azijn in een kleine pan. Voeg het cashew-water toe tot alles net onder staat (zo min mogelijk water toevoegen) Laat 10 min. zachtjes koken, met deksel op de pan. Doe deze ingrediënten in een high speed blender, begin langzaam, verhoog de snelheid en voeg heel rustig steeds een beetje sojamelk toe tot je een mooie dikke kaassaus hebt. Voeg alle andere ingrediënten toe. Zet de blender op de hoogste stand en blend tot de saus helemaal zacht is, 3 à 5 minuten.

## Allemaal eetbaar

Met deze bloeiers van eigen kweek voeg je ook kleur en smaak toe aan je eten.

### Malva of kaasjeskruid.

De bloemen zijn heel zacht van smaak en ook gezond: ze versterken je slijmvliezen. Deze vaste plant is een langbloeiër, je kunt er dus even van genieten.

### Amaranthus of kattenstaart.

Een aparte verschijning in de tuin met later in het seizoen vaak hangende, dieprode bloempluimen. Eigenlijk is dit meer een eetbare groente, want de blaadjes zijn bruikbaar als sla of spinazie. De bloemaren produceren wel talloze zaadjes die je als graan kunt gebruiken.

### Stokroos of Alcea rosa.

De bloemen en bloemblaadjes hebben een zachte smaak. Ze kunnen rauw worden gegeten, maar zijn ook lekker in de thee. Stokrozen zijn tweejarig, dat wil zeggen dat ze pas na twee jaar bloeien.

### Goudsbloem

De oranje bloemblaadjes kun je zowel vers als gedroogd gebruiken. Anders dan hun kleur is hun smaak niet dominant. Door die kleur staat goudsbloem ook wel bekend als 'saffraan voor arme mensen'. De blaadjes herstellen het weefsel en remmen ontstekingen.



## SPRINGROLLS MET LUPINEVULLING EN BLOEMEN

**Lupinevulling:** ● 200 g gekookte witte lupinebonen ● 1 tl gehaktkruiden ● 1 ui, gesnipperd, gefruït ● 1 teen knoflook, fijngenhakt ● 1 el tamari (sojasaus) ● peper en zout naar smaak ● wilde kruiden zoals daslook, duizendblad en zevenblad ● kleurige eetbare bloemen zoals goudsbloem, cosmea, zinnia of dahlia

Maal alle ingrediënten voor de vulling in de keukenmachine fijn tot een dikke puree. De spring-rolls maak je met rijstvellen of loempiapapier, te koop bij de toko. Wanneer je een rijstvel nat maakt, wordt het soepel en doorzichtig. Leg er kleurige eetbare bloemen op en een eetlepel lupinevulling en rol het vel op als een loempia. Serveer de springrolls met veganise (zie recept hieronder).

## DE VEGANAISE:

● 120 ml ongezoete sojamelk ● 1 el agave stroop of appeldiksap ● 1 el appelciderazijn ● 1 el mosterd ● 1 tl limoen- of citroensap ● 1 tl zout ● 250 ml zonnebloem-, druivenpit- of olijfolie

Romige mayonaise maken zonder ei? Dat gaat verrassend gemakkelijk. Doe de ingrediënten in een kom. Klop alles luchtig met een staafmixer. Laat een halfuurtje rusten in de koelkast (de mayonaise wordt door het koelen mooi stevig). Voeg eventueel een uitgeperst teentje knoflook toe om de veganise extra pit te geven.

xxxxxxx  
xxxxxxx  
xxxxxxxxxx  
xxxxxxx



## TORTILLA MET OERHUMMUS

● 250 gram gedroogde kikkererwten ● 1 tl baking soda ● 1.5 liter water ● 250 gram tahin ● 3 teentjes knoflook ● sap van 1 citroen ● 50 ml ijskoud water ● 1.5 tl zout en versgemalen ● zwarte peper (naar smaak)  
**Topping naar keuze bijvoorbeeld:** paprika poeder, geschaafde amandelen, peterselie, koriander

Laat de kikkererwten minimaal 8 uur weken in 1.5 liter water. Voeg 1 tl baking soda toe en kook 30 minuten. Proef even of ze zacht en gaar zijn, zo niet kook je ze nog wat langer. Bovendrijvende schuim en velletjes haal je weg met een schuimschaaf. Giet de kikkererwten af. Maal ze tot een pasta in de keukenmachine. Terwijl de machine draait voeg je de tahin, citroensap, knoflook en 1.5 tl zout toe. Als laatste druppel je het ijswater in de kom en mix voor 5 minuten tot een zachte, romige pasta (als de hummus nog te dik voelt kun je meer ijswater toevoegen). Laat de kom afgedekt 30 minuten rusten. Neem een tortilla, smeer deze in met een dunne laag hummus en beleg de hummus met vrolijk gekleurde bloemblaadjes. Rol de tortilla



## Mevrouw Onkruid

Ze blogt erover, kookt ermee en strooit graag met advies over eetbare bloemen en planten. Maaike Pfann, alias Mevrouw Onkruid, kan je meer vertellen over wild-plukken, de geneeskracht van planten en – haar naam zegt het al – over koken met onkruid. Haar tip: eet nooit bloemen waarvan je niet zeker weet dat ze onbespoten zijn en pluk alleen uit je eigen tuin of die

Kijk voor haar blog, wilde workshops en foto's om van te watertanden op [mevrouwonkruid.nl](http://mevrouwonkruid.nl).