

Встречайте весну цветами в тарелке | Fleurs à manger

Auteur: Ольга Юркина, [Райнау/Цюрих](#) , 01.04.2011.



Все краски сада - в полезном салате! (jardin-maison.dekio.fr)

Тенденции легкой весенней кухни – салаты, ризотто, омлеты и пирожные из полевых цветов. Как их готовят и с чем едят?

Les fleurs comestibles dans les salades, omelettes, risottos, pâtes, sauces, soupes et desserts sont à la une des tendances culinaires de printemps et d'été.

Fleurs à manger

Весной и летом рецепты пестрят распустившимися цветами. Нюгетки, календула, настурция, огуречник, кабачок, яснотка, люцерна, сердечник луговой, примула, маргаритки, фиалки, хризантемы, розы, лилии, лаванда или тюльпаны не только украшают блюда, но и придают им совершенно особые ароматы.

Цветки настурции и огуречника идеально подходят для салатов, цветки кабачка придают яркости ризотто и макаронным изделиям. Из хризантем в Азии готовят необыкновенные десерты. Нюгетки и календулу добавляют в рыбные блюда или используют как натуральный краситель для соусов. Герань замораживают в кубиках льда, лавандой ароматизируют шампанское, засахаренными фиалками и розами украшают сладкие блюда. Одним словом, кулинарной фантазии в поле цветов нет

предела. Однако осторожными нужно быть при выборе цветов и их приготовлении.



"Заснеженные" фиалки (supertoinette.com)

Как любые растения, фрукты и овощи, цветы чувствительны к удобрениям и пестицидам. Если Вы употребляете в пищу не продукты из собственного сада-огорода, лучше убедитесь, что они не подвергались химической обработке. В любом случае, тщательно промойте лепестки перед приготовлением и высушите на салфетке. И помните, что цветы, обработанные пестицидами, опасно употреблять в пищу.

Тем, кто хочет избежать риска или предпочитает выращивание цветов их сбору в полях и на горных склонах, швейцарская компания Sativa, обосновавшаяся в Райнау, предлагает саженцы и семена полностью биологического происхождения. Оказывается, это – редкость, даже в такой экологически чистой стране, как Швейцария. Небольшое предприятие, созданное в 1999 году в кантоне Цюрих, постепенно выросло в акционерную компанию: так велик спрос на семена, растения и овощи натурального происхождения. Название «Sativa Rheinau» – намек на тысячелетнюю историю бенедиктинского монастыря на острове Райнау, известного своими садами и аптекарскими огородами. В каком-то смысле деятельность предприятия – продолжение земледельческих традиций, завещанных монахами.

К чести Sativa надо сказать, что компания старается не только возделывать свой сад традиционными способами, но и заботиться о биоразнообразии культур - разводит исчезнувшие и редкие виды растений и овощей. Одних только помидоров здесь – пятьдесят сортов. Предложение с островка Райнау, несомненно, заинтересует любителей экспериментальной, гастрономической или просто здоровой кухни, а также садоводов, предпочитающих творческий подход. В весенние и летние месяцы коллекция Sativa пополнилась букетом семян съедобных цветов – для выращивания и приготовления.



Цветочно-овощной салат

Весенний цветочный салат с хрустящими овощами

200 г смеси разных сортов салата и ароматических трав

50 г портулака

1 морковь

Редис по вкусу

1 свекла

1 луковица фенхеля

1 лимон

Набор съедобных цветов (ноготки, настурция, огуречник или бурачник, цветки кабачка, тыквы и т.п.)

Оливковое масло

Переберите и промойте салат и портулак. Очистите овощи и мелко нарубите их. Сок одного лимона смешайте с 5 ст.л. оливкового масла, посолите, поперчите и добавьте еще 5 ст.л. масла.

В салатницу выложите кусочки овощей, смешанные с листьями салата и цветками портулака. Посыпьте смесь цветами. Подавайте к столу с оливковым соусом в отдельной чашечке.

Засахаренные фиалки

Аккуратно промойте цветки в мисочке с холодной водой, обсушите на бумажном полотенце. Взбейте яичные белки и осторожно (с помощью пинцета) окуните каждый цветок в белковую массу. Можно нанести взбитый белок на фиалки тонкой кисточкой. Обсыпьте цветки сахарной пудрой через ситечко. Высушите засахаренные фиалки на фольге или бумажном полотенце. Цветками можно украсить десерты или подавать их отдельно с чаем.

Статьи по теме

[Витаминный бум или фруктофилософия](#)

[Где поесть сырого в Швейцарии?](#)

[Швейцария впала в вегетарианство](#)

Source URL: <https://nashgazeta.ch/node/11558>