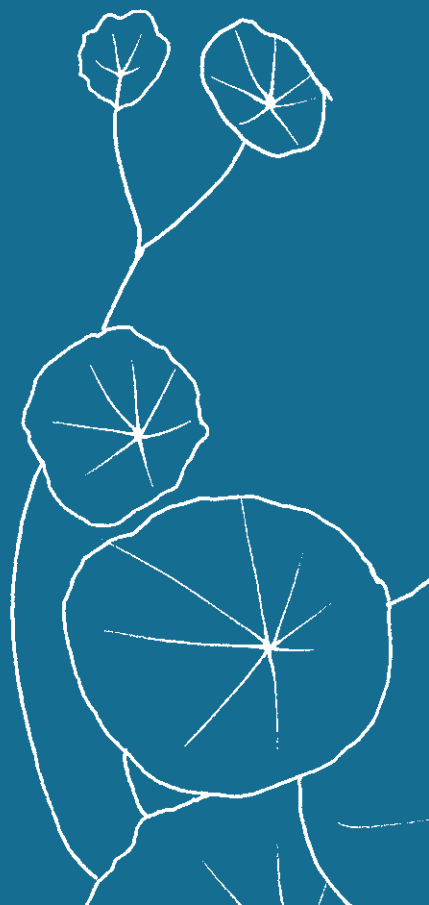
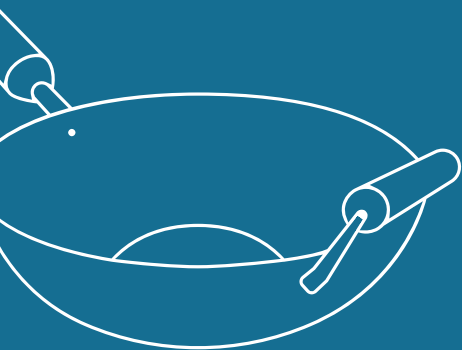




DE SMAAK VAN  
BLOEMEN





**JULIA VOSKUIL**

DE SMAAK VAN  
**BLOEMEN**

**TUINIEREN & RECEPTEN  
MET EETBARE  
BLOEMEN**

TERRA





# INHOUD



Elisabeth de Lestrieux	6
Bloemen zijn gezond	8

## LENTE

<i>Peter Bauwens</i>	34
- Pesto met Oost-Indische kers	36
- Aardbeien met Oost-Indische kers	36
- 'Botanische' lentesalade	37

<i>Claudia Reina</i>	38
- Gele snijbietstampot	40
- Rozenwater voor gebak en yoghurt	40
- Een heerlijke smeùige bakpruimtaart	41
- Oogst	42

<i>Gert Tabak</i>	44
- Dagleliesoep	46
- Pesto van Hemerocallis	46
- Gegratineerde Hemerocallisknoppen	47

<i>Rob Baan</i>	48
- Vanille-appel-kardemom dessert	50
- 'Multivitamine', exotisch fruit met Hawai-sorbet - dessert	51

## ZOMER

<i>Anthonetta van Bergen-Henegouwen</i>	86
- Eetbare bloemen kwekerij De Hessenhof	88

<i>Yuri Verbeek</i>	90	<i>Cees van de Pol</i>	130	<i>Bernadette Kapteijn</i>	168
- Bonbon van witte chocolade, Sambuca en lavendelsuiker	92	- Oogst	132	- Kindermayonaise met frieten	170
<i>Arthur van Brug</i>	94	- Kruudmoes, streekgerecht met roomse kervel	134	- Meloen met sandwiches	170
- Salade uit de tuin met bloemen en kruiden	96	<i>Daniëlle Berghmans</i>	136	- Miniburgers met bloemen	170
- Pizza met saliebloemen	96	- Kappertjes van paardenbloem	138	Zaaien, scheuren, stekken...	172
- Geroosterde zuurdesemboterham met bloemen van daslook	97	- Paardenbloemengelei	139	Kruidenportretten in het kort	178
<i>Daniëlle Houbrechts</i>	98	- Magnoliaproeverij	140	Eetbare bloemen A-Z (tuin en wild)	182
- Rozenblaadjesjam & rozenblaadjessiroop	100	- Magnoliasiroop	141	Tuinplanten - per seizoen (selectie)	184
- Rozenblaadjespoeder	100	<i>Tommy Janssen</i>	142	Wilde planten - per seizoen (selectie)	185
- Rozenblaadjescake	101	- Ingelegde tulpenbollen	144	Geraadpleegde literatuur	186
- Rozenzandkoekjes	102	- Gesuikerde tulpenblaadjes	144	Adressen	187
- Damascener roos, de ultieme geur	103	- Tulpenmeringues	144	Afgebeelde planten	188
<i>Katja Gruijters</i>	104	- Broodjes met wildekruidensalade	145	Register	189
- Chrysantenbouillon	106	<b>WINTER</b>	146	Fotoverantwoording / colofon	192
- Chrysantencheesecake	107	<i>Dieneke Klompe</i>	156		
<b>HERFST</b>	108	<i>Tom Oudshoorn</i>	158		
<i>Mirjam Scholten</i>	124	- Hertenrugfilet met wildjus, rode biet en wintergroenten	160		
- Rozenbottelpeppadews	126	- Flower Power	161		
- Lavendelcupcakes	127	- Kreeftenrisotto	162		
- Paardenbloembeignets – hartig of zoet	128	<i>Remco Jansen</i>	164		
		- Coquilles met zoetzure wortellinten	166		
		- Panna Cotta van kokos	167		

# ELISABETH DE LESTRIEUX

Haar wieg stond in Venezuela, maar ze groeide op in Den Haag en volgde in Boskoop de tuinbouwopleiding. Elisabeth de Lestrieux Hendrichs (1933–2009) erfde van haar moeder de liefde voor 'groen'. Ze was een kleurrijke persoonlijkheid – Kaatje voor intimi – met gevoel voor schoonheid. Na een korte studie Frans kwam ze terecht in de tijdschriftenwereld, waar ze ten slotte bij *Avenue* haar vleugels kon uitslaan. Met reportages over exclusieve mode en interieurinrichting waren tuinen slechts een kleine stap. Na haar eerste tuinboek in 1977, *Huis-, tuin- en keukengroen* voor de Rotterdamse Nutsspaarbank, kwam tot 2000 elk jaar minstens één titel uit.

## de smaak van bloemen

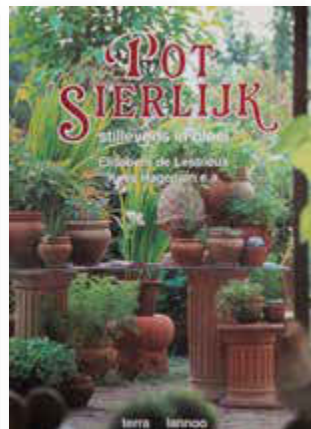
Voor *De smaak van bloemen. De verfijnde kunst van het koken met bloemen* (Zutphen: Terra 1991) werkte ze samen met Jelena de Belder-Kovačič, tuindame van Arboretum Kalmhout (B). 'Het zou fijn zijn als het uw fantasie aan het werk zou zetten,' schrijven ze in de inleiding van hun boek, 'dat een gerecht niet meer áf is zonder het kleurig en geurig extra van een bloem, die wácht om geplukt te worden voor de verfijnde kunst van het koken met bloemen.' Hun beider botanische kennis en gevoel

voor schoonheid komen in dit boek bij elkaar. Er moet veel voorwerk aan dit 208 pagina's tellende kunstboek vooraf zijn gegaan, vol 'eetbare bloemen', hun wetenswaardigheden en gebruik, geïllustreerd met sfeerfoto's van diverse vakfotografen. Toen *De smaak van bloemen* uitkwam, waren van zeven eerdere titels van haar hand al meer dan 800.000 exemplaren verkocht, waaronder vele vertalingen. Samen met de Waalse uitgave (*La saveur des fleurs*, 1992) kreeg *De smaak van bloemen* de Belgische Prix du Joker d'Or 1992 voor

de beste en mooiste culinaire uitgave van dat jaar! Bij uitgeverij Lannoo volgde in 1992 *De smaak van honing/ La saveur de miel*.

## genieten

Elisabeth de Lestrieux voelde de tijdgeest feilloos aan. Met een vlotte pen en de opkomst van 'het nieuwe tuinieren', had ze de wind in de rug. Circa vijftig boektitels staan op haar naam. Ze was onvermoeibaar en met haar creativiteit liet ze jarenlang een frisse wind waaien door de tuincultuur in de Lage Landen.



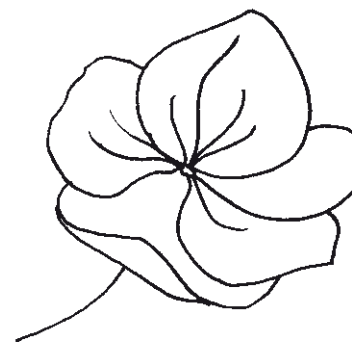
Gedreven tuinvrouwen lieten zich graag inspireren door het verfijnde kleuren- en plantengebruik en met de openstelling van hun tuinen zorgden ze voor snelle kennisverbreiding en kruisbestuiving. Hoewel in het boek *Tuinen* haar ontwerpen centraal staan, ligt het accent van haar werk vooral op 'genieten'. Met titels zoals *Tuinieren op kleur* en *Potsierlijk* werden emotie en beleving geïntroduceerd, iets waarmee ze haar tijd vooruit was. Zoals dat met creatieve geesten het geval kan zijn, waren haar financiën slecht op orde en had ze weinig geluk in relaties, waardoor ze vaak moest verhuizen en opnieuw beginnen. Toen ze in 1995 moest worden geëvacueerd vanwege het gevaar van een dijkdoorbraak, verruilde ze haar boerderijtje in Ochten voor de warmte van Portugal. Daar ontwierp ze nog enkele tuinen, waarvan één met een schelpengrot. In gezelschap van haar katten en ezels werd ze omringd door de mediterrane

planten waar ze zo van hield. Nadat ze tuinieren had moeten opgeven, vond ze haar leven niet meer waardevol. Ze werd begraven onder een oude stenen trog met de inscriptie: 'Onder deze steen ligt als voedsel voor de wortels van bloemen en bomen Kaatje de Lestrieux 08 08 1933 Maracaibo 09 03 2009 Goldra de Cima Loulé'. Wat bleef zijn haar tuinboeken, waar tot op de dag van vandaag belangstelling voor is omdat ze inspireren en informeren.

### lekker

Deze nieuwe uitgave van *De smaak van bloemen* wil behalve inspireren vooral praktisch zijn. Een knipoog naar het boek uit 1991, waarmee verleden, heden en toekomst met elkaar worden verbonden. De passie die spreekt uit de boeken van Elisabeth de Lestrieux is 25 jaar later nog steeds actueel. Meer dan ooit zijn de tuin- en eetcultuur naar elkaar toe gegroeid. Iedereen kan planten

met mooie en lekkere bloemen zaaien en opkweken of plukken in de natuur. De culinaire ideeën voor smaakvolle toepassingen komen van gerenommeerde chefs en anderen met passie en innovatieve ideeën. Doe inspiratie op voor bloemen op het bord en in het glas en laat je verrassen door de originele recepten. Alle zintuigen komen aan bod. Dat is lekker genieten. 🌸











# BLOEMEN ZIJN GEZOND

Voor de oude Egyptenaren en Grieken was voedsel de bron voor een gezond lichaam. "Laat voedsel je medicijn zijn" adviseerde Hippocrates, de Griekse grondlegger van de geneeskunde. Nu welvaartsziekten zoals diabetes type 2 blijkt terug te voeren op verkeerde voeding (en onvoldoende beweging), neemt de waardering voor verse producten toe: fruit, groenten, kruiden, noten en zaden. Elke natuurlijke bron geeft energie en elk product heeft zijn eigen specifieke effect op het lichaam, variërend van bietjes (bloed), cranberry's (blaas) en walnoten (hersenen) tot wortelen (lever). Ook antioxidanten staan in de belangstelling vanwege de bescherming tegen agressieve stoffen (vrije radicalen).

Eetbare bloemen kunnen aan een gezond en gevarieerd voedingspatroon worden toegevoegd blijkens de publicatie van een wetenschappelijk onderzoek aan de Universiteit van Pisa (*Scientia*

*Horticulturae*, vol. 199, pag. 170-177, 9 augustus 2016). Twaalf bloemen werden onderzocht op hun antioxidatieve vermogen en scoorden aanzienlijk hoger dan de meeste bladgroenten. Dat is te danken aan het hoge gehalte anthocyanen van met name sterk gepigmenteerde bloemen van bijvoorbeeld viooltje, hanggeranium (*Geranium peltatum*) en duizendschoon (*Dianthus x barbatus*). Sterk gekleurde bloemen bezitten in dit verband de beste papieren in de vorm van zogenoemde nutraceutische eigenschappen. Als meest smaakvolle bloemen kwamen uit de bus: Oost-Indische kers, *Ageratum* en tuinviooltje. Smakelijk en gezond, concludeerden de onderzoekers. De combinatie van kenmerken, gezondheidsbevorderend (nutraceutische) en smakelijk/mooi (organoleptisch), biedt economisch perspectief voor het telen van eetbare bloemen en voor de lekkerbekken onder ons een uitdaging om mee te experimenteren!

## DE 12 BLOEMEN

- Ageratum houstonianum* - leverbalsem, mexicaantje **(1)**
- Antirrhinum majus* - leeuwenbekje **(2)**
- Begonia semperflorens* - struikbegonia **(3)**
- Borago officinalis* - komkommerkruid, bernagie
- Calendula officinalis* - goudsbloem **(5)**
- Dianthus x barbatus* - duizendschoon **(4)**
- Fuchsia hybrida* - bellenplant, Fuchsia **(9)**
- Pelargonium peltatum* - hanggeranium **(6)**
- Petunia x hybrida* - petunia **(8)**
- Tagetes erecta* - afrikaan (grootbloemig) **(7)**
- Tropaeolum majus* - Oost-Indische kers
- Viola x wittrockiana* - tuinviooltje

**Bron:** Stefano Benvenuti, Elisa Bortolotti, Rita Maggini, 'Antioxidant power, anthocyanin content and organoleptic performance of edible flowers', zie ook [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304423815303757](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304423815303757).





## UI / LOOK

- \* ALLIUM \* FAMILIE ALLIACEAE (UIGEWASSEN)
- \* BOLGEWAS \* SOMS VERWILDEREND (STINSENPLANT)
- \* BOLLEN (OOK ECOLOGISCH GETEELD)

 SMAAK: UI-ACHTIG  
BLAD EN BLOEMEN EETBAAR

Een grote, diverse familie, de ui- of lookgewassen! Het wilde daslook (*Allium ursinum*) bloeit als eerste, vanaf eind april. Alle looksoorten hebben eetbare bloemen en/of andere eetbare delen zoals verdikte stengels (prei) of bollen (ui). Eetbaar is niet altijd synoniem aan lekker! Sieruien vormen een groep die primair is geselecteerd op gebruik in de siertuin vanwege de opvallende bloeiwijze. Van daslook (*Allium ursinum*) is alles eetbaar en lekker bovendien. Het is een stinsenplant, die plaatselijk in het wild voorkomt en een doordringende uigeur verspreidt. Bestuivende insecten bezoeken de planten massaal. Daslook is geschikt voor verwildering, evenals *Allium roseum* var. *roseum* (roze), *Allium moly* (geel) en *Allium neapolitanum* (wit, syn. *Allium cowanii*), bloeiend in april-mei-juni. Ui-achtigen

die tot de kruiden worden gerekend zijn gewone bieslook (*Allium schoenoprasum*) en Chinese bieslook (*Allium tuberosum*), met respectievelijk roze en witte bloemschermpjes, beide overblijvend. Van de sieruien staan de mooie *Allium christophii* en *Allium karataviense* bekend als onsmakelijk. Voor mooi én lekker is *Allium sphaerocephalon* een betere keus, bekend als 'trommelstokje'. Sieruien bloeien wit, lila en roze tot dieppurper, en tuinvormen hebben mooie fantasienamen. Toch zijn ze nauw verwant aan groenten zoals ui, knoflook en prei (*Allium porrum*), die overigens als doorgeschoten groente ook sierwaarde heeft!

### groei & bloei

Daslook is een beschermde, inheemse plant voor halfschaduw. Stelt weinig eisen, maar is gevoelig voor uitdrogen. In (natuur-)

tuinen is het een goede bodembedekker, die halverwege de zomer bovengronds afsterft. Kan zich sterk vermeerderen door zaad en jonge bolletjes, die je het beste 'in het groen' kunt kopen. Soms worden planten in pot aangeboden, ook de gele *Allium moly*, goudlook uit Spanje en Frankrijk. Bollen zijn leverbaar vanaf eind augustus om tijdig te planten. De grootbloemige tuinvormen (sieruien) zijn doorgaans niet overblijvend.

### culinair

Daslook heeft niet alleen eetbare bloemen, ook het jonge blad is niet te versmaden. Lekker op met kaas belegd brood, in een omelet, geschikt voor pesto en salsa verde, salades, in stampotten en puree. Bloemschermpjes in knop lenen zich voor frituren, wat ook geldt voor gewone bieslook.