

Het is haar gelukt. Deze week is haar bijzondere boek 'Bloemen met smaak' verschenen, een bundel verhalen over en een verzameling van vijftig eetbare bloemen en 25 verrassende recepten. Anna Koster heeft jarenlang zelf bloemen gefotografeerd, geproefd en er recepten mee samengesteld. Een uitgave van de natuurorganisatie KNNV.

Actueel

Tekst: Jan van der Werff Foto's: Anna Koster, Jolanda Zijp

Smakelijk eten met bloemen

Anna Koster heeft wat met bloemen. Haar hele leven lang al. De Avenhorse is opgegroeid in Bovenkarspel, op het tuindersbedrijf van haar ouders. Op wat nu het Clusius College is, krijgt ze haar opleiding tot hovenier, leert bloemschikken in Amsterdam en wint daarna een landelijke bloemschikwedstrijd. De eerste prijs is een reis naar Duitsland waar ze Ikebana-meester Keiko ontmoet die haar uitnodigt naar Japan te komen. Daar mag ze de Europese stijl van bloemschikken onderwijzen. Het bloemschikken is inmiddels verleden tijd. Twee en een half jaar geleden heeft ze van haar passie een nevenberoep gemaakt en is ze haar eigen onderneming gestart, Floral Touch. En dat boek over eetbare bloemen moest er natuurlijk komen. Haar bijbel als het gaat om eetbare bloemen is 'De smaak van bloemen'. 'Zelf heb ik geen enkele bloem gegeten waarvan ik niet ergens had gelezen dat deze eetbaar is', meldt Anna Koster in haar boek. 'Het eten van bloemen is dus toch niet helemaal nieuw. Ik verzamel al zo'n 30 jaar boeken over de eetbare natuur waaronder eetbare bloemen. Een daarvan is 'De smaak van bloemen' door Elizabeth de Lestrioux en Jelena de Belder-Kovacic; dit is mijn 'Bijbel'. Ook vele andere boeken heb ik bestudeerd. Ik experimenteerde op basis van deze kennis en ontwikkelde hiermee nieuwe eigentijdse recepten. De beste recepten vind je in dit boek terug.'

Kleurig en fleurig, verrassend en lekker, en... lustopwekkend



Hollands vissersbootje: zalsalade op tulpenblaadjes.



Alle gekheid op een stokje.

Voedingsstoffen

Dat je niet lukraak elke bloem die tegenkomt, moet plukken en in je mond moet stoppen, is duidelijk. Dat doe je niet met paddenstoelen en dat doe je ook niet met bloemen. In 'Bloemen met smaak' schrijft ze daarover als antwoord op een van de tien meest gestelde vragen: 'Veel soorten bloemen zijn in meerdere of mindere mate giftig. Ze zijn te vinden op internet en er zijn zelfs boeken over geschreven. Ook bloemen die heerlijk ruiken, kunnen erg giftig zijn. Het bekendste voorbeeld hiervan is het

lelietje-van-dalen (*Convallaria majalis*). Bijzonder giftig, dit kleine lieve, heerlijk geurende bloemetje. Controleer dus altijd of een bloem bekend is, en dus beschreven is.' Maar als een bloem wel de toets der kritiek heeft weten te doorstaan, mag je je afvragen of het eten van bloemen wel gezond is. 'Bloemen bevatten kleine hoeveelheden voedingsstoffen, waaronder suikers, eiwitten, aminozuren, lipiden, antioxidanten en verschillende pigmenten. Ook het stuifmeel (ofwel pollen) van bloemen is

een geschenk uit de eetbare bloemenwereld. Het is ook te koop als voedingsmiddel, het smaakt zoetig en heeft een krokante structuur. Het zijn heerlijke, hele gezonde vitaminebommetjes; superfood! Stuifmeel is het voedsel van de insecten die de bloemen bestuiven. De korrels bevatten alle eiwitten, aminozuren, lipiden, mineralen en vitamines (en een paar suikers) die de bestuivers nodig hebben om hun larven te voeden. De nectar die in de bloemen zit, levert de energie die de insecten zelf nodig hebben. En hoewel een eetbare bloemendi-

et heel fleurig klinkt, is dit voor ons mensen toch niet aan te raden. Bloemen zijn namelijk niet erg voedzaam of verzadigend want ze bevatten maar weinig calorieën (vergelijkbaar met salade).'
Culinair bloemencultuur
'Bloemen met smaak' levert een scala aan informatie. Niet alleen over het gebruik van eetbare bloemen, maar het boek verhaalt tevens over de geschiedenis van de eetbare bloem. 'De kennis over de eetbaarheid van bloemen is al veel ouder. De Chinezen kenden vijfduizend

Nichtje Louise helpt met het plukken van dahlia's.

jaar geleden al vele recepten met bloemen. Ook de Grieken en Romeinen hadden al een culinaire bloemencultuur. De Romeinen waren ervan overtuigd dat rozenblaadjes, drijvend in de bokalen met wijn, hielpen tegen een kater. In Vietnam worden al sinds jaar en dag bananenbloemen gegeten in salades en hoofdgerechten. In Mexico fleuren pompoenbloemen de groentesoep op en voegen een heerlijk nectarsmaak toe. De daglelie is al eeuwen een belangrijk ingrediënt van zoetzure Chinese soep. De Engelsen zijn al sinds de

zestiende eeuw sterk in het gebruik en het conserveren van bloemen; vooral rozen. In de achttiende eeuw werden midzomerdiners in goudsbloemenstijl georganiseerd. Op de tafels stonden goudsbloemen in bloemenvaasjes en in elk gerecht werden goudsbloemen verwerkt.'
En natuurlijk nog leuker om te ontdekken, is de eetbare bloem als afrodisiaca: lustopwekkend. In het rijtje met onder meer oesters, eieren en chocolade denk je niet zo gauw aan bloemen. Anna Koster weert: 'Er is veel infor-

matie over te vinden onder andere op internet. Sappige informatie. Je maakt dan onvermijdelijk ook kennis met Aphrodite, de godin van de liefde, schoonheid, seksualiteit en vruchtbaarheid. Het eten van zonnebloemknoppen (*Helianthus annuus*) gold in de zeventiende eeuw al als afrodisiaca.'
'Ze zien er prachtig uit, smaken heerlijk en over de afrodiserende effecten kan ik een heel boek schrijven. De bloemetjes van lievrouwbedstro (*Galium odoratum*) worden in België en Luxemburg in 'Maitrank' verwerkt en aangeboden

den als lustopwekkend. Gecombineerd met witte wijn en een schijfje sinaasappel is het een heerlijk aperitief. Pittige kruiden als tijm (*Thymus vulgaris*), basilicum en rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*) geven met hun kruidige aroma kracht aan een gerecht en prikkelen hiermee de zinnen. Verder staan lavendel, vanille (de peul van de vanille-orchidee (Vanilla)), kamille en klappros (*Papaver rhoeas*) als lustbevorderend bekend door hun bedwelmende geuren. Geuren zijn immers ook een lokmiddel van de bloem voor haar bestuivers.'

Boek



Bloemen met smaak
Anna Koster. Hardcover in full color, 208 pagina's, 24,95 euro. ISBN: 978905016053.



Bloemenboter met komkommerkruid en oievaarsbek.



Zonnebloemknopjes als afrodisiacum.



Crumble met lavendel, begonia en duizendschoon.



Tennisbloem garneertip.

'Bloemen met smaak'

Het boek van Anna Koster 'Bloemen met smaak' is woensdag gepresenteerd in de Hortus Botanicus vlakbij dierentuin Artis in Amsterdam. Schrijfster en natuurorganisatie KNNV, in de boekhandel en via de website van Anna Koster's bedrijf Floral Touch. Naast het boek heeft Koster een eveneens in full color uitgevoerde mini-gids van eetbare bloemen samengesteld. Een kleurige brochure met daarin vijftig eetbare bloemen met hun smaak en toepassingen in de keuken (5,95 euro).

Plus verloot drie exemplaren van het boek 'Bloemen met smaak'. Kans maken? Stuur een e-mail naar bijlagereactie@holland-mediacombinatie.nl o.v.v. 'Bloemen met smaak'.