

elke week

Bloemen

op je bord



### Bloemsoorten op de cover

1. goudsbloem
2. kamperfoelie
3. roos
4. ooiwaarsbek
5. kaasjeskruid
6. bellenplant
7. cosmea
8. viooltje
9. Oost-Indische kers
10. madeliefje
11. anjer
12. citrus-afrikaantje
13. begonia
14. afrikaantje
15. dahlia
16. pompoen
17. steentijm



Anna Koster

**Tekst** © 2023, Anna Koster

**Illustraties** © 2023, Anna Koster

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Redactie** Maria Kokamp

**Vormgeving** Elske Verharen, Oxédio

**Omslag** Elske Verharen, Oxédio

**Foto's beeldcolumns** Anna Koster; *omslag en pagina 2-3* Elske Verharen; *Anna Koster achterzijde omslag* Gerda Venema; *pagina 139* Marcel Rob; *overige foto's* Shutterstock

2023, KNNV Uitgeverij, Zeist; 1e druk

ISBN 978 90 5011 913 9

NUR 410, 420, 426

[www.knnvuitgeverij.nl](http://www.knnvuitgeverij.nl)

#### **Natuur ontdekken en beleven**

KNNV Uitgeverij is de uitgever van informatieve boeken over natuur & duurzaamheid. Je vindt bij ons inspirerende boeken op het gebied van Groene Lifestyle, Kind & Natuur, Wildlife & Reizen en Filosofie & Wetenschap. Daarmee geeft de uitgeverij waardevolle kennis door aan een breed publiek. Zo dragen we bij aan de bescherming van de Nederlandse natuur en aan het plezier dat je eraan beleeft.



**Klimaatneutraal**

Drukwerk

[ClimatePartner.com/18507-2303-1004](https://ClimatePartner.com/18507-2303-1004)

elke week  
Bloemen  
op je bord

- fleur je eten op -

KNNV UITGEVERIJ



# Inhoudsopgave

- 8** Voorwoord door Edwin Flores
- 10** Introductie
- 12** Eetbare bloemen

## Lente

*In blijde verwachting in de lente*

- 16** Beeldcolumns **lente** week 12 - 24
- 28** Column **Onkruid bestaat niet**

## Zomer

*De zomer is overdaad, maar niet voor mij alleen*

- 46** Beeldcolumns **zomer** week 25 - 37
- 58** Column **Luinieren (nee, dit is geen typefout)**

## Herfst

*De herfst is het vergeten tuinseizoen*

- 76** Beeldcolumns **herfst** week 38 - 50
- 90** Column **Floraal genot met de bloementrip**

## Winter

*In de winter komt de tuin tot rust en ik ook*

- 106** Beeldcolumns **winter** week 51 - 52 en week 1 - 11
- 118** Column **Applaus voor de geranium**

- 134** Zelf aan de slag
  - Lijst biologische kwekerijen
  - Apps om planten te herkennen

- 136** Toegift
- 138** Wij hebben de natuur nodig
- 140** Bronnen
  - Verder lezen
- 141** Register van eetbare bloemen
- 142** Bedankt

# Voorwoord

Elke week op pad, elke week op zoek naar die eetbare bloem. Tweeenvijftig weken lang! Wat een feest staat je te wachten. Een van de mooiste dingen van mijn werk is dat ik als wildplukker voor restaurants altijd op zoek kan gaan naar smakelijke ingrediënten. En als ik dan met een grote bos smakelijke eetbare bloemen een restaurant in stap, dan veranderen de gezichten van de chefs, want iedereen houdt van bloemen.

Als wildplukker kijk ik altijd naar de natuur, het weer. Of de zon gaat schijnen, of dat het de komende dagen gaat regenen. De natuur verandert elke dag. Je staat er niet echt bij stil, maar toch is geen dag hetzelfde. Dat maakt het wildplukken voor mij zo boeiend. De staat van een eetbare bloem verandert net als het weer bijna elke dag.

Zo kijk ik elk jaar weer uit naar het pinksterbloemenseizoen. De knoppen van deze plant worden al vroeg in het voorjaar gevormd. De dichte knoppen smaken diep naar tuinkers en mierikswortel. En dan heb je een paar weken later een explosie aan prachtige kleine paarse bloemetjes in de wei. Wat een genot om te zien en vooral om te eten. De bloemen smaken namelijk weer net anders dan de dichte bloemknoppen.



Maar voor het zoeken naar eetbare bloemen hoef je niet ver te gaan. Je eigen tuin, of misschien anders de tuin van de buren, herbergt vaak een schat aan eetbare waar. Wat dacht je van de bonte tulpen? Je wist vast niet dat je de bloemblaadjes gewoon in een salade kunt stoppen. Elke groene voorjaarssalade fleurt op van wat zelfgeplukte tulpenbloemen.

En zo heeft elk seizoen zijn pareltjes. Denk aan de prachtige magnoliabloemen en alles wat je ermee kunt doen. Van het maken van een siroop tot het draaien van een ijsje. Maar vergeet niet dat je 52 weken op pad kunt, dus ook in het najaar vind je bloemen en zelfs in de winter. Het valt je pas op als je erop let. En dat zal dit boek voor je doen. Het zal je ogen openen en je inzicht geven in de wereld van eetbare bloemen. Van kamerplanten tot de tuin van je buren. Van wildplukken tot snoepen uit het plantsoen.

Misschien inspireert het je om zelf een eetbare-bloementuin aan te leggen. Wat dit boek in ieder geval doet, is je anders laten kijken naar al die bloemen waarvan je dacht dat je ze voor het merendeel alleen in een vaas kon zetten. Nu kun je er ook mee de keuken in. Laat je inspireren.

Geniet en pluk de dag!

*Edwin Flores, Wildplukker*

# Introductie

*Als kind tekende ik al heel graag.* Tijdens mijn opleiding voor hovenier en bloemenarrangeur vond ik de tekenlessen ook heerlijk. In 2018 heb ik het tekenen weer opgepakt en teken/schilder ik voornamelijk eetbare bloemen waar ik de smaak, tips en recepten bij schrijf omdat ik die kennis graag wil delen. Ik bedacht dat het mooi en informatief zou zijn als ik de verse bloemen, bladeren en zaden er op de tekening bij zou schikken en dan fotograferen. Zo is de stijl van mijn 'driedimensionale' beeldcolumns ontstaan; de combinatie van tekenen, geschreven informatie en echte bloemen.

*Toen ik aan het herstellen was van een burn-out* en omdat ik zo blij word van het tekenen en schilderen, gaf ik mezelf begin januari 2021 de opdracht om elke week een eetbare bloem te tekenen. Ik was ook nieuwsgierig of het überhaupt mogelijk was: is er elke week wel een andere eetbare bloemensoort beschikbaar? Zijn er echt het hele jaar door zo veel eetbare bloemen? Dus ook in de winter? Het antwoord is inderdaad positief en dat is best verrassend. De 52 beeldcolumns als basis van 'Elke week eetbare bloemen op je bord' zijn het bewijs, want deze zijn allemaal gemaakt met versgeplukte bloemen. Voor dit boek is mijn handgeschreven tekst vervangen door een mooie typeletter voor betere leesbaarheid.

*Mijn liefde voor bloemen en planten is er altijd al geweest.* Ik ben geboren tussen de bloemkool en tulpen. Mijn ouders waren allebei plantenliefhebbers, onze tuin zag er altijd prachtig uit en een afgebroken takje van een kamerplant werd gestekt. Om op te kweken, om van te genieten en om uit te delen. We hadden thuis een kwekerij waar bloemkool, tulpen, broccoli, chrysanten en vele kruiden gekweekt werden. Ik kreeg een eigen tuintje en kweekte bloemetjes om te drogen en er kaarten mee te maken, want ik hield er toen ook al van om mooie dingen te creëren. Om bloemencombinaties te maken en te genieten van de kleuren, geuren, schoonheid en vergankelijkheid. Daarom koos ik voor de hoveniersopleiding en vervolgens de bloemistenopleiding. Mijn enthousiasme overbrengen op studenten in het groene mbo-onderwijs was een logisch vervolg.

*De vierde dimensie van dit boek.* Door kennis te nemen van de eetbare natuur ga je er misschien ook wel mee aan de slag, in de loop der tijd. Dit noem ik de vierde dimensie van dit boek: de tijd als vierde dimensie! Dat je in je tuin of op je balkon kijkt, ontdekt dat je er eetbare bloemen hebt staan en dat je ze na het lezen van dit boek ook durft te plukken en te proeven. Met de informatie uit dit boek kun je erop vertrouwen dat je de 52 soorten die beschreven staan veilig kunt eten. Maar ook zonder tuin of balkon kun je jaarrond genieten van eetbare bloemen door te wildplukken of eetbare bloemen in een webshop te bestellen. Ook zijn er veel soorten eetbare bloemen gedroogd verkrijgbaar om er thee van te zetten of anderszins in recepten te verwerken.

*Veel plukgeluk!*



# Eetbare bloemen

*De liefde voor eetbare bloemen begon voor mij in Japan.* Doordat ik een bloem-schikwedstrijd won (Singermuseum te Laren, 1983) werd ik uitgenodigd om in Japan lessen flowerdesign te komen geven. Daar begon mijn grote liefde voor eetbare bloemen tijdens een eetbaar-bloemen-diner (in 1990). Dat diner was een droom, zo mooi en bijzonder. Dat wilde ik thuis ook gaan doen. Toen startte het grote experiment met eetbare bloemen. Nu weet ik dat bloemkool, broccoli, tulpen, chrysanten en alle kruiden uit mijn jeugd ook eetbare bloemen hebben, mits biologisch gekweekt. Die eetbaarheid van bloemsoorten die eerst 'alleen maar voor de sier waren' raakt me. Daar wil ik alles over weten. Vanaf dat moment verzamel ik alle boeken die erover geschreven zijn.

*Kennis delen is kennis vermenigvuldigen.* Als ik ergens vol van ben, wil ik het doorvertellen. Ik ben en blijf een onderwijsvrouw, dat gaat nooit meer over. Heel veel mensen worden blij van eten en blij van bloemen. Met eetbare bloemen heb je dit effect in het kwadraat. Maar dat is niet de enige reden. Ik ben ervan overtuigd dat wie enthousiast wordt over eetbare natuur ook beter voor die mooie natuur gaat zorgen. Je gaat meer soorten planten in je tuin of balkon zetten en dat is goed voor de biodiversiteit. Om het verhaal over de eetbare bloemen door te vertellen schreef ik mijn eerste boek *Bloemen met Smaak*, dat in 2017 ook bij KNNV Uitgeverij is verschenen. De tuinbladen *Landidee* en *Stadstuinieren* publiceren mijn (beeld-)columns. Dit boek begon dus eigenlijk met een onderzoekje in mijn tuin, het duin, de potten op mijn terras, de dijk om de hoek, in het park en de planten op mijn vensterbank. Door dit boek kunnen meer mensen kennismaken van jaarrond eetbare bloemen op je bord.

*Zelf word ik erg blij van het kweken* van bijvoorbeeld de zonnebloem uit zo'n klein zonnepitje. Voor mij is het verzorgen van mijn planten heel heilzaam. Het zijn geluismomenten. De rust die in de natuur zo vanzelfsprekend is, daalt op mij neer. Ik voel gewoon dat al die 'groene vitamines' goed voor me zijn. Daar hoeft ik geen wetenschapper voor te zijn. Ook wil ik laten zien dat je zelf op een voedselveilige manier, dus zonder gif, eetbare bloemen kunt kweken. Hierbij gaat het niet om de kwantiteit maar om de kwaliteit. Het plezier en geluk dat de natuur je geeft is goed voor je lijf en voor je ziel.

*Er zijn veel verschillende redenen om bloemen te eten.* Als ik aan mensen vraag waarom ze eigenlijk een bloem zouden willen eten, krijg ik heel diverse antwoorden:

- Eetbare bloemen zijn mooi, feestelijk, kleurig en vrolijk.
- Het is anders dan anders en opvallend.
- Eetbare bloemen zijn verrassend smaakvol.
- Het geeft verbinding met de natuur en dus met moeder aarde.
- Het is seizoensgebonden, lokaal voedsel, vaak gratis en altijd gezond.

Helaas is het nooit wetenschappelijk aangetoond dat bloemen eten gezond is, maar wat we wel zeker weten is dat het goed voor je is om zo veel mogelijk verschillende soorten planten te eten. Door de 52 bloemen uit dit boek toe te voegen aan je dieet ben je dus ook gezond bezig. Ik voel tijdens het plukken van de bloemen al dat het goed voor me is. Ik noem dit vitamine B3; beter in balans met bloemen.

*Wat moet je weten voordat je bloemen gaat eten?* Hoe weet je dat een bloem eetbaar is? Je kunt het helemaal nergens aan zien en je moet het dus te weten komen door betrouwbare kennis op te doen, zoals bijvoorbeeld in dit boek. Kennis over eetbare natuur als uitbreiding op moestuinkennis, net zoals je weet dat een aardbei eetbaar is en de besjes van de klimop niet. Je herkent een plantensoort aan de vorm, groeiwijze en kleur en kunt vaak ook je neus gebruiken om de geur te herkennen.

*Veel mensen hebben angst voor eten uit de natuur.* En dat is terecht, want als een besje of bloem er lekker uitziet, of zoet ruikt, betekent dat zeker niet dat het ook veilig eetbaar en lekker is. Als je niet bent opgegroeid met eetbare natuur heb je er meer over te leren. Zelf heb ik die angst bijvoorbeeld bij wilde paddenstoelen, daar ben ik niet mee opgegroeid. Dus ik snap hoe het werkt. Daarom heb ik de beeldcolumns getekend met echte bloemen, zodat je goed kunt zien om welke bloemsoort het gaat. Elke beeldcolumn geeft je laagdrempelige informatie en tips voor de toepassing.

## *Check, check, drie-dubbelcheck*

1. Wil je een bloem proeven, check altijd of dit een eetbare bloem is. Vraag een expert in je omgeving om advies, check op een betrouwbare website of gewoon in een boek zoals dit. Er zijn ook groepen op social media die hun kennis delen over de natuur, zoals 'wildplukkers', of gebruik een app op je telefoon waarmee je planten (door een foto te nemen) kunt herkennen.
2. Heb je de plant gekocht en staat er 'goudsbloem' op het etiket, dan mag je aannemen dat het echt een goudsbloem is. Check de naam dus goed. Als je bijvoorbeeld een goudsbloem in je tuin of balkon denkt te hebben, vergelijk dan ook het blad en de groeiwijze met die van de beeldcolumn. Er zijn namelijk soms planten die er misschien een beetje op lijken maar niet eetbaar zijn.
3. Check of de plant zonder gifstoffen is gekweekt. Staat er 'eetbare bloem' bij vermeld? Dan is de plant geteeld om op te eten en dus veilig. Staat er 'biologische teelt' op het etiket: nog beter, want dan zijn er geen pesticiden en is er geen kunstmest gebruikt. Dan is het ook veilig voor insecten als bijen, vlinders, hommels (en dan dus ook voor de vliegende en kruipende beestjes met een minder goede PR-afdeling maar die minstens zo nuttig zijn, zoals al het bodemleven).

# In blijde verwachting in de Lente

*De lente begint op 21 maart, meestal zo rond week 12.* Dan verschijnen ook de vroegste voorjaarsbloemetjes, zoals klein hoefblad. Die vroege bloeiërs zijn ongelooflijk nuttig, want het is het eerste voedsel voor de eerste solitaire voorjaarsbijtjes en de vroege hommelsoninginnen. Veel van het eerste voorjaarsgroen van planten, bomen en struiken is eetbaar en smaakt heerlijk fris na de zware winterkost. Je hoeft niet ver van huis te gaan, want hoe langzamer je loopt, hoe meer je ziet.

*Bij voorjaarsbloemen denk je misschien meteen aan tulpen.* Alle tulpen zijn eetbaar en smaken heerlijk (naar witlof maar dan zoeter). Tulpen groeien uit bollen die je in het najaar al moet planten. Dit vraagt dus een vooruitziende blik. Heb je dit in het afgelopen najaar niet kunnen doen, dan kun je ze soms ook als planten in potten kopen. Botanische tulpensoorten kun je meteen, of na de bloei, in de volle grond van je tuin planten (of in je balkonbakken), want die komen dan het jaar erna gewoon weer terug.

*Bij veel tuiniers gaat het in het vroege voorjaar al kriebelen.* We zijn in 'blijde verwachting van de zomer' en willen bloemen zaaien, in een kasje of op de vensterbank. En als de zaailingen dan groter groeien, verspenen we ze: het overplanten van het zaaibakje naar potten. Op de dagen dat het buiten begint op te warmen kunnen veel planten overdag naar buiten en 's avonds weer naar binnen. Je snapt: dit is veel werk en alleen voor plantengekken zoals ik weggelegd. Zo ben ik mezelf aan het opwarmen voor de zomer die eraan zit te komen. Vanaf half mei plant je je eenjarige zomerbloeiërs veilig in je plantenbakken. Dan lopen deze groene schatten geen gevaar meer bij nachtvorst.

*In de tuin is er natuurlijk altijd wat te doen in het voorjaar.* Zoals kijken wat er allemaal opkomt in je tuin, blad en bloemen oogsten die je kunt eten en eventueel het wieden van planten die je niet (op die plek) wilt. Maar wacht nog even met het afknippen van al die oude verdorde takjes in je tuin. Daar zitten heel veel torretjes en kevertjes die onmisbaar zijn voor een goede natuurlijke balans in je tuin. Als die in het voorjaar uitgevlogen zijn, is het pas de tijd om de uitgebloeide bloemen van het vorige seizoen af te knippen en op te ruimen. Veel mensen vinden een tuin veel werk, maar voor een betere biodiversiteit is het beter om juist minder te doen in je tuin.

*Zelf houd ik bijvoorbeeld niet van een strak gemaaid effen groen gazon.* Saai! Eetbare soorten als madeliefjes, pinksterbloemen en paardenbloemen waaie vanzelf je tuin in en mogen van mij gezellig blijven, want dit bloementapijt is bij uitstek geschikt om het frisse voorjaar op je bord te krijgen. Ook heb ik bos-tulpen (pagina 38) in het gras geplant. Na de bloei wacht ik nog een paar weken met grasmaaie, zodat de bolletjes kunnen groeien om het volgende jaar ook weer te bloeien. Minder vaak grasmaaie betekent dus meer bloemen in het gras.





## Week 12

# Klein hoefblad

- *Tussilago farfara* -

Klein hoefblad is een inheemse soort; dit betekent dat de plant hier van nature groeit. Het is een vaste plant en komt algemeen voor in heel Nederland. Klein hoefblad heeft geschubde bloemstelen en heeft vaak meterslange ondergrondse uitlopers.

### Bloeitijd

Heel vroeg in het voorjaar (vaak zelfs nog in de winter).



## Week 13

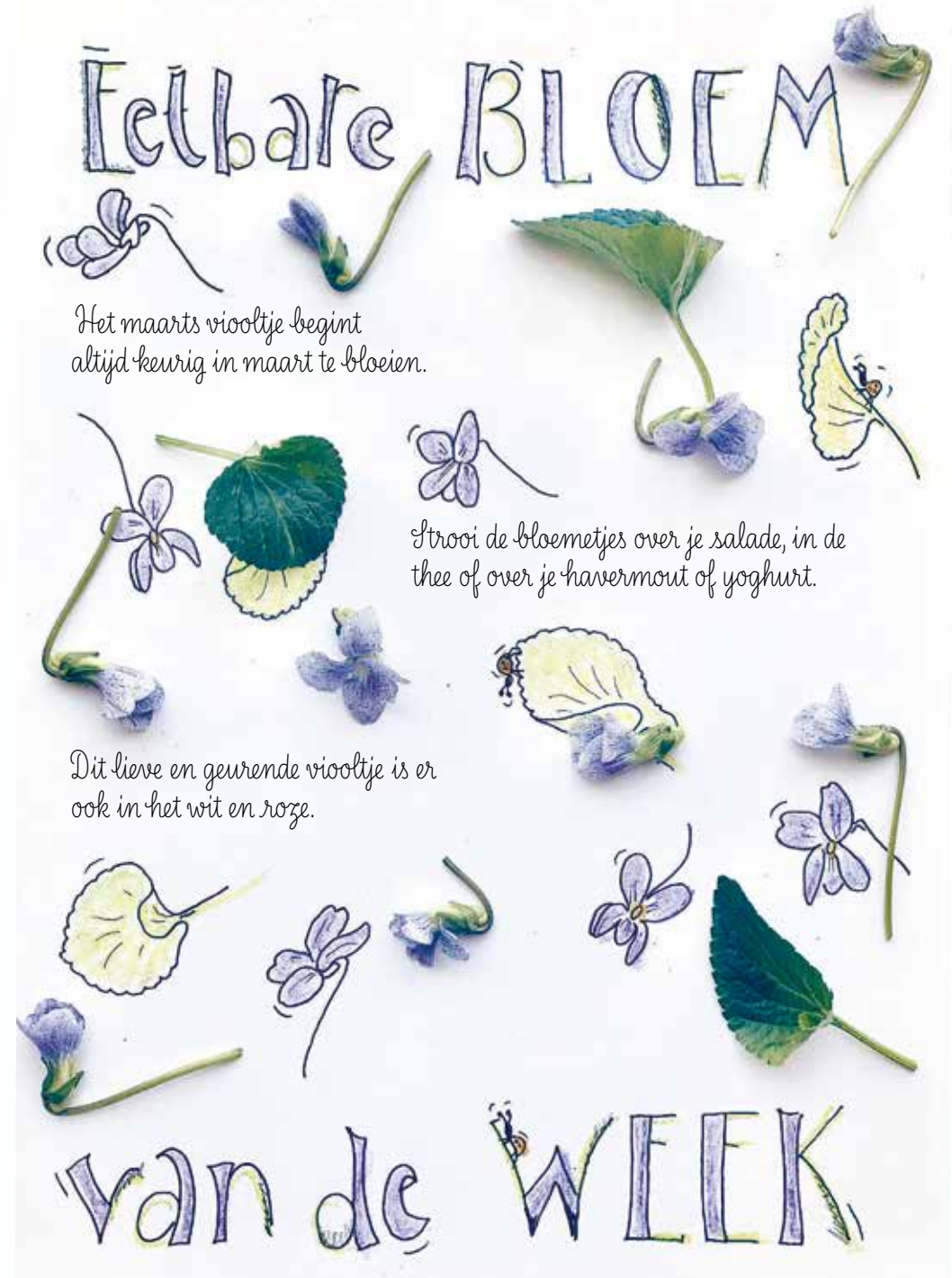
# Maarts viooltje

- *Viola odorata* -

Het maarts viooltje is een inheemse vaste plant en komt voor in heel Nederland. De bloemen geuren heerlijk. Het groeit als bodembedekker in mijn tuin, maar het maarts viooltje groeit ook goed in een pot op een balkon.

### Bloeitijd

Zoals de naam al zegt bloeit het maarts viooltje in maart, maar ook in de herfst bloeit het soms (wat minder royaal dan in maart).



Week 14

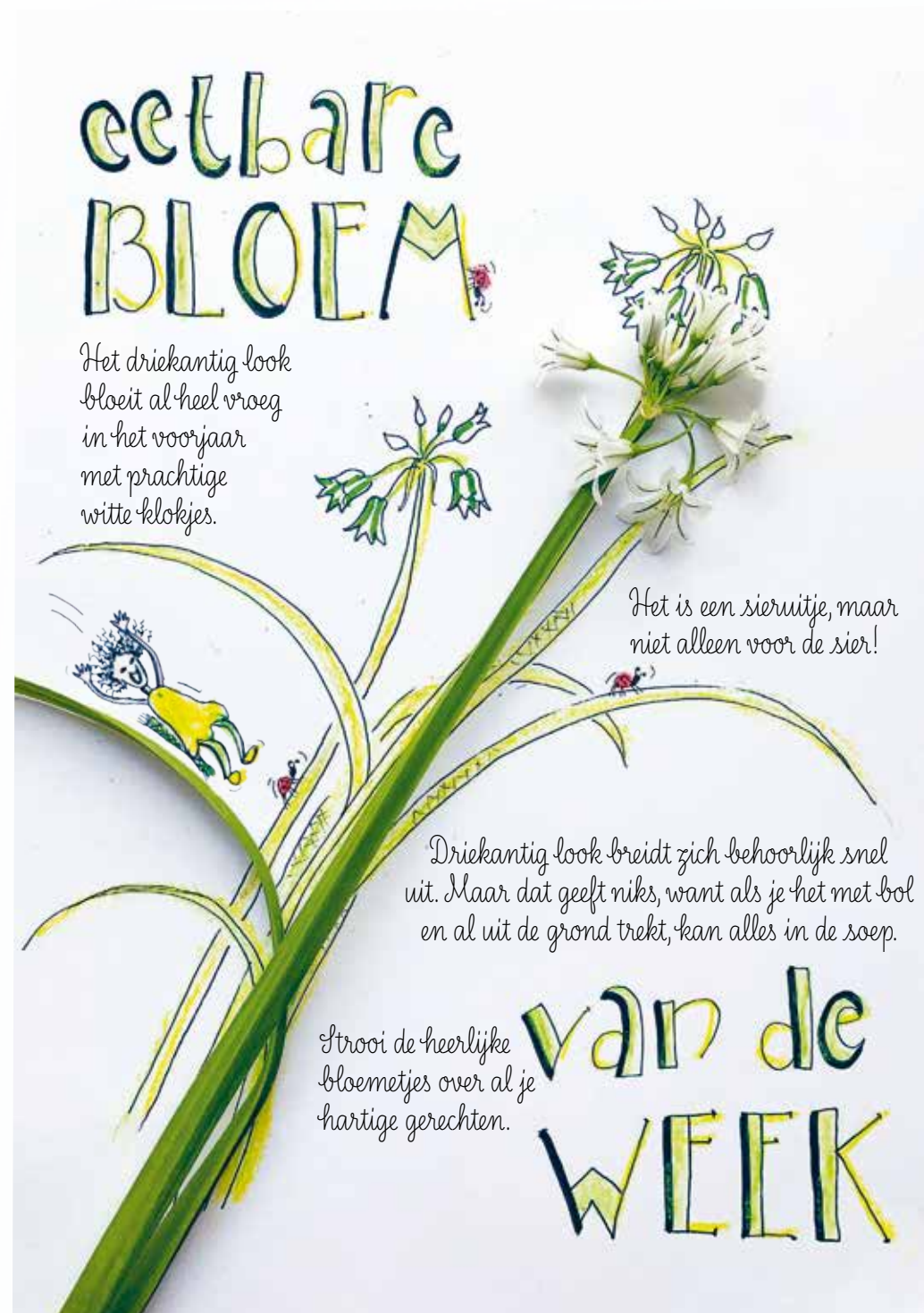
# Driekantig look

- *Allium triquetrum* -

Het driekantig look is een exoot uit het Middellandse Zeegebied die als stinsenplant (een sierplantensoort op landgoederen, boerenhoven en in pastorietuinen) is aangeplant en daarna verwilderd. Het is een zeldzame soort en komt vooral in West-Nederland voor. Na de bloei kun je de groene (eetbare) zaadbolletjes wegnemen (en opeten) als je niet wilt dat het zich verder uitzaait. In de loop van de zomer verdwijnt het blad. In de herfst loopt het blad alweer uit, dan gebruik ik het als vers toekruid.

## Bloeitijd

Vroeg in het voorjaar en soms zelfs al in de herfst.



# Week 15

## Koolzaad - Brassica napus -

Koolzaad is een algemene soort waarvan de oorspronkelijke herkomst onbekend is. De plant lijkt veel op raapzaad, dat ook eetbare bloemen heeft. Na het maaien van de bermen komt het gewoon weer in bloei, dus dan heb je opnieuw volop eetbare bloemen om te plukken.

### Bloeitijd

Vanaf maart/april begint het koolzaad te bloeien.

# Eetbare BLOEM

Vanaf het vroege voorjaar pluk je je eetbare bloemen gratis in de berm: het frisse koolzaad.

Koolzaad bloeit uitbundig en royaal. Het smaakt heerlijk 'kolig'.

Als je goed kijkt, zie je dat koolzaad familie is van de broccoli en dus ook van de bloemkool.

Zelf was ik zo ongeveer vijftien jaar toen ik ontdekte dat bloemkool eigenlijk een boeket bloemknoppen is. Hoe oud was jij toen je dit in de smiezen kreeg?

Pluk de bloemtoppen en strooi ze over je soepen en salades. Zo vrolijk!

# van de WEEK