

Syötävät kukat

Monien luonnon- ja puutarhakasvien kukat kelpaavat syötäviksi. Ne tuovat ruokiin ja kattaukseen uusia ylellisiä värejä, tuoksuja ja makuja. Syötäviä kukkia voi käyttää monipuolisesti salaattien, leivonnaisten, kakkujen, juomien ja ruokien koristeena sekä mausteena. Itselle sopivat lajit löydät kokeilemalla. Aloita kokeilu maistelemalla yrttien ja kesäkukkien terälehtiä. Kesäkukista orvokit ja kehäkukat ovat monelle mieluisan makuisia. Kukkia voi kerätä puhtailta paikoilta, omasta puutarhasta tai luonnosta. Myös ruokakaupasta voi ostaa syötäviä kukkia.

Ohjeita

1



Jääpalakukat

Ripottele kukkien terälehtiä veteen jääpalalokerikkoon pakastumaan. Voit käyttää koristeltuja jääpaloja erilaisten juomien tai boolin koristeena. Sinisen sävyisiä jääpaloja saat orvokista ja ruiskaunokista, oransseja kehäkukasta ja kääpiösamettikukasta. *Kuva 1.*

TUNNISTA KASVI JA SEN SYÖTÄVYYS

Käytä vain niiden kasvien kukkia, jotka tunnistat ja tiedät varmasti syötäviksi. Koko kasvi tai vain sen osa, voi olla myrkyllinen. Osa kasveista ja kukista on allergisoivia. Syö kukkia vain pieniä määriä, äläkä käytä samaa lajia yhtäjaksoisesti pitkään. Lisätietoa kasvien myrkyllisyydestä löydät Myrkytystietokeskuksen aakkosellisesta hakemistosta: https://www.hus.fi/haku/myrkytystietokeskus-aakkosellinen-haku

Myynnissä olevissa kasvien taimissa sekä ruukku- ja leikkokukissa saattaa olla torjunta-ainejäämiä, eikä niiden kukkia suositella käytettäväksi. Luonnonkukkia ei pidä kerätä syötäväksi vilkkaasti liikennöidyn tien varrelta eikä alueilta, joiden lähellä on käytetty torjunta-aineita tai lannoitteita.

2



Prinsessasokeri

Tarvitset 2 dl ruusunterälehtiä ja 1 dl sokeria. Jauha ainekset tasaiseksi seokseksi morttelissa ja anna seoksen kuivua lautasella noin vuorokauden. Purkita ja anna lahjaksi tai käytä lettujen tai leivonnaisten päälle tai teehen ym. *Kuva 2.*



3



Kuivatut kukat

Kukkia voi kuivata kasvikuivurissa tai puhtaan leivinpaperin välissä kirjapainon alla. Kuivaa kehäkukan, ruiskaunokin, samettikukan, päivänkakkaran ja ruusun terälehtiä tai lemmikin ja puna-apilan kukkia. Voit käyttää kuivattuja kukkia yksinään tai seoksina leivonnaisten ja kakkujen tai ruoka-annosten koristeluun. *Kuva 3.*

4



Kukkien sokerointi

Kokeile esimerkiksi orvokin kukkien ja ruusun terälehtien sokerointia eli kandeeraamista. Sivele vesiväripensselillä kukkaan ohuelti munanvalkuaista ja ripottele varovasti erikoishienoa sokeria päälle. Anna kuivahtaa yön yli. Säilytä tiiviissä lasipurkissa ja käytä leivonnaisten koristeluun muutaman kuukauden kuluessa. *Kuva 4.*

5



Ruusuvesi

Lisää kattilaan yhtä paljon vettä ja ruusun terälehtiä. Voit lisätä veteen myös tuoretta minttua tai sitruuna-melissaa. Keitä seosta noin 30 minuuttia, valuta suodatinpaperin läpi ja pullota. Käytä juomien, jälkiruokien ja leivonnaisten maustamiseen. *Kuva 5.*

KERÄÄ KUKKIA

- Kerää kukat käyttöpäivän aamuna, kun niissä on hyvä nestejännitys.
- Kerää vain sen verran kukkia kuin tarvitset.
- Kerää juuri auenneita, puhtaita ja terveitä kukkia.
- Poista kukasta värjäävät heteet ja emit.
- Laita kylmää vettä astiaan ja huuhtele kukat nopeasti vedessä. Voit kevyesti ravistella veden pois ja antaa kukkien kuivahtaa talouspaperin päällä käyttöä varten.
- Irrota terälehdet pois pensasruusun, ruiskaunokin ja kääpiösamettikukan kitkerästä kukkapohjuksesta.
- Laita kasvista irrotetut kukat kannelliseen muovirasiaan, jonka pohjalla on kostutettu talouspaperi. Säilytä rasiaa jääkaapissa. Käytä kukat mahdollisimman pian. Kehäkukat, orvokit, ruohosipulin kukat, krassit ja ruusut säilyvät viileässä muutamia päiviä.
- Jos et käytä kukkia heti, voit säilyttää niitä varsineen maljakossa, jossa on vettä.

6



Horsmajuoma

n. 4 l vettä
n. 5 l horsman kukintoja
3 rkl sitruunahappoa
n. 7 rkl sokeria

1. Kuumenna vesi kiehuvaksi ja lisää joukkoon kukat. Keitä hetki ja siivilöi kukat pois.
2. Sekoita nesteeseen sitruunahappo ja sokeria maun mukaan. Kaada juoma puhtaisiin pulloihin, jäähdytä.
3. Lisää joukkoon jääkuutioita ja laimenna tarvittaessa hiukan vedellä. Tarjoa kylmänä. Horsmajuomaa voi lorauttaa booliin väriä antamaan. *Kuva 6.*

KASVATA ITSE Monia syötäviä kukkia on helppo kasvattaa itse. Viljele kukkia luonnonmukaisin menetelmin ruukuissa, viljelylaatikossa tai kasvimaalla. Älä käytä kemiallisia torjunta-aineita. Helppoja siemenestä kasvatettavia ovat esimerkiksi kehäkukka ja ruiskaunokki. Kääpiösamettikukka istutetaan taimista, taimet on helppo kasvattaa itse. Monivuotiset kasvit, kuten päivänliljat, pensasruusut ja voikukat, tuottavat kukkasatoa vuodesta toiseen.



APILAN kukat ovat makeahkoja ja anismaisia. Lisää niitä leipätaikinaan tai teehen.



AURINGONKUKAN terälehdet ovat miedon kitkeriä. Kuivaa ne ja käytä leivonnaisten koristeluun.



KEHÄKUKAN kirpeät terälehdet sopivat tuoreena ja kuivattuna maustamaan ja antamaan väriä erilaisiin ruokiin, teesekoituksiin ja salaatteihin. Käytä terälehtiä sahramin asemasta antamaan väriä leivonnaisiin. Terälehtien maut vaihtelevat lajikkeittain.



KURPITSAN hedekukan maku muistuttaa parsaa ja kesäkurpitsaa. Valmista täytettyjä kurpitsan kukkia tai kokeile uppopaistamista.



KUUNLILJAN kauniit kukat ovat mietoja ja hyvänmakuisia salaateissa ja jälkiruuissa.



LAVENTELIN kukat sopivat makeisiin ja suolaisiin ruokiin ja leivontaan.



LEMMIKIN sininen, pieni ja hento kukka sopii tuoreena tai kuivattuna ruokien koristeeksi.



MAITOHORSMAN terälehdet sopivat koristeeksi, kukkasiirappiin tai teeksi. Kukista voi tehdä vaaleanpunaista horsmajuomaa.



MESIANGERVON voimakassaromiset kukat sopivat juomiin, teehen ja jälkiruokiin.



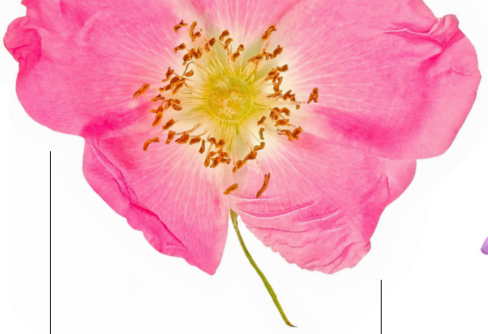
MINTTUJEN kukat ovat miedomman makuisia kuin lehdet. Ne sopivat juomiin ja salaatteihin.



ORVOKIN kukat ovat miedon raikkaan makuisia, makeiden ruokien ja leivonnaisten koristeita.



KORISTEKRASSIN terälehdet ovat makeahkoja, mausteisia, jopa pippurisia. Ne antavat ruokiin ja salaatteihin myös raikasta väriä. Kokeile terälehtiä myös makuvoihin tai tuorejuustoon.



PENSASRUUSUN terälehdet maistuvat mansikalle tai vihreälle omenalle. Terälehden vaalea kanta kannattaa poistaa, koska se on kitkerä.



POIMULEHDEN kukkia voi käyttää salaateissa tai wokeissa.



PÄIVÄNLILJAN makeahko ja melonimainen kukka sopii jälkiruokiin. Se maistuu hyvältä myös uppopaistettuna. Irrota terälehdet kukkapohjuksesta.



RUISKAUNOKIN terälehdet ovat hyvin miedon makuisia. Sinisten lisäksi on myös valkoisia, vaaleanpunaisia ja purppuranpunaisia ruiskaunokkeja, kaikki sopivat ruokien koristeeksi.



SAMETTIKUKAN terälehdet maistuvat kirpeältä, mausteiselta ja sitruunaiselta. Terälehtiä voi käyttää annosten koristelussa ja säilönnässä. Eri lajikkeiden kukissa on makueroja.

SIANKÄRSÄMÖN valkoiset tai vaaleanpunertavat kukat sopivat koristeeksi suolaisiin ruokiin.

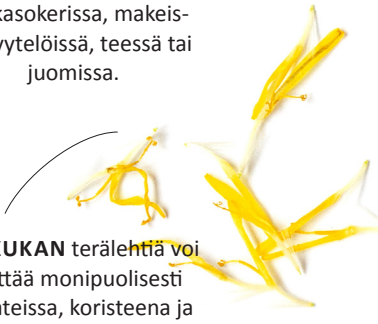




SYREENIN kukat ovat maultaan parfyymiset, jopa karvaat. Ne sopivat jugurtin mausteeksi tai jäätelöannoksen koristeeksi. Kokeile makeisiin ruokiin.



TUOKSUPELARGONIN kukat tuoksuvat voimakkaasti, ja niiden maku vastaa tuoksua. Kukkia voi käyttää kukkasokerissa, makeissa hyytelöissä, teessä tai juomissa.



VOIKUKAN terälehtiä voi käyttää monipuolisesti salaateissa, koristeena ja erilaisissa juomissa. Ne antavat siirappiin makeahkon ja hunajaisen maun.



VUOHENPUTKEN kukat ovat mietoja. Käytä niitä salaateissa ja ruoissa samalla tavalla kuin vuohenputken lehtiä.



VÄRIMINTUN kukilla saat makean minttuisen maun salaatteihin ja juomiin.

YRTTIEN kukissa on yleensä samaa aromia kuin itse yrtissä, mutta aromi voi olla myös erilainen. Maistele ja käytä esimerkiksi ruohosipulin, oreganon, timjamin, mintun, rosmariinin ja basilikan kukkia.