

# Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/arttykul/kwiaty-jadalne-na-zdrowie>

## Kwiaty jadalne na zdrowie



SGGW

# Nie tylko pięknie wyglądają, ale również dobrze smakują i mają właściwości prozdrowotne. O kwiatach jadalnych opowiedziała prof. dr hab. Ewelina Hallmann z Katedry Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

80 gatunków

Mamy lato, wokół jest mnóstwo zieleni i kolorowych kwiatów. Choć kwiaty traktujemy głównie jako ozdobę, to możemy je również skonsumować. Okazuje się, że kwiaty jadalne zawierają bardzo duże stężenia związków biologicznie czynnych, które wpływają korzystnie na zdrowie człowieka.

*– Kwiaty jadalne stanowią świetne źródło przeciwutleniaczy: polifenoli, karotenoidów oraz witamin – mówi **prof. dr hab. Ewelina Hallmann** z Katedry Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. – Związki te pomagają walczyć z wolnymi rodnikami, zatrzymując procesy utleniania w organizmie. Dzięki temu możliwe jest zmniejszenie ryzyka pojawienia się nieinfekcyjnych chorób chronicznych. Zazwyczaj im bardziej intensywny kolor kwiatu (szczególnie w odcieniach czerwono-fioletowo-niebieskich, ale i ciemnożółtych), tym więcej substancji prozdrowotnych znajdziemy w płatkach.*

Istnieje 80 gatunków kwiatów jadalnych. Jednym z najbardziej znanych jest mniszek lekarski, którego kwiaty są gorzkie z nutą słodczy. Można zrobić z nich syrop, wino, czy ocet. Innym znanym jadalnym kwiatem jest stokrotka pospolita mająca posmak rzodkiewki. Można dodać ją do surówki w połączeniu na przykład ze szpinakiem, czy czerwonymi warzywami (papryką lub pomidorem). Z kolei płatki i kwiaty lawendy mają słodki smak. Można je używać do sosów, surówek, deserów, czy nalewek. Dobrze znanym kwiatem jadalnym jest też dzika róża o słodkim smaku i piżmowym aromacie,

który wzmacnia dania. Z płatków róży można zrobić konfitury. Okazuje się, że można zjeść też goździki. Mają delikatny ogórkowy posmak dający uczucie pikantno-słodkie przechodzące w słodczy. I nie można nie wspomnieć o chabrze bławatku, który ma ciekawy korzenny posmak. Może posłużyć jako panierka do mięsa i ryb. Stosowany jest też do barwienia mieszanek herbacianych. To tylko niektóre przykłady kwiatów jadalnych, które można wykorzystać w celach spożywczych.

## Niebezpieczeństwo?

Hiszpańscy naukowcy przeprowadzili badania konsumenckie dotyczące spożywania kwiatów. Okazuje się, że badani obawiają się ich spożywania ze względu na możliwość występowania substancji toksycznych i pestycydów. I to jest słuszne spostrzeżenie, ponieważ kwiaty przeznaczone do spożycia powinny być uprawiane w sposób niezagrażający zdrowiu człowieka. Niestety, na chwilę obecną w Polsce nie ma regulacji prawnych dotyczących produkcji kwiatów. Pozostaje zrywać kwiaty z miejsc, w których rośliny rosną dziko, bez ingerencji człowieka. Bądź znaleźć i korzystać z plantacji, które prowadzą uprawy ekologiczne.

*Marzą mi się kompleksowe badania nad kwiatami. Od stwierdzenia, co jest w ich płatkach, potem zobaczenia, jak ludzie reagują na nie w trakcie konsumpcji. Do tego zbadanie, jaka jest ocena sensoryczna takich kwiatów i jakie produkty spożywcze można z nich wytworzyć* – dodaje prof. dr hab. Ewelina Hallmann.

Anita Kruk, Biuro Promocji SGGW

Konsultacja merytoryczna:

prof. dr hab. Ewelina Hallmann

Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW

## Metryczka

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| <b>Opublikował w BIP:</b>           | Dorota Sokół     |
| <b>Data opublikowania:</b>          | 23.06.2025 17:01 |
| <b>Data ostatniej aktualizacji:</b> | 23.06.2025 17:08 |

**Liczba wyświetleń:**

6