

ESSBARE BLÜTEN

# Ganz schön aromatisch

TEXT Jacqueline Iff, Tanja Josche FOTOS Noah Breier

*Viele Blumen bereichern nicht nur die Beete in unserem Garten. Ihre essbaren Blüten sind auch für den Gaumen ein Genuss. Sie peppen Salate, Snacks oder Desserts auf und sind wegen ihrer heilenden Wirkung auch in Tees gefragt.*



Die Blätter der Duftpelargonie lassen sich vielseitig in der Küche verwenden.

Einen Garten ohne etwas Blühendes können sich viele nicht vorstellen. Kein Wunder, wirkt doch die Farbe der Blüten auf unsere Stimmung. Das Gelb der Dahlien und Königskerzen strahlt Lebensfreude aus, das Blau von Kornblumen und Lavendel wirkt beruhigend auf uns. Und nicht nur wir lieben die bunte Blütenvielfalt: Für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten ist sie sogar überlebenswichtig. Sie finden hier wertvolle Nahrung. Der Blütenfarbe kommt dabei eine wichtige Aufgabe zu, denn sie lockt die Insekten an, damit sie die Pflanzen befruchten können. Was Hobbygärtnerinnen und -gärtner oft nicht wissen: Viele Blüten, die unser Auge erfreuen, sind auch für den Gaumen ein Genuss. Je nach Pflanze können wir die Blütenblätter oder sogar ganze Blüten in der Küche verwenden. Im



Handumdrehen sorgen sie optisch für mehr Abwechslung. Und mit zuckersüssen bis pfeffrig-scharfen Aromen verleihen sie Gerichten und Getränken auch ganz besondere Geschmacksnoten. Likör aus Löwenzahn? Butter mit frischen Gänseblümchen? Was erst einmal merkwürdig klingt, ist ganz schön lecker.

#### Essbar oder nicht?

Nur wirklich essbare Blüten sollten auf den Tisch kommen. Im Frühjahr sind das etwa die Blüten von Veilchen, Gänseblümchen, Schlüsselblumen, Vergissmeinnicht und Magnolien. Im Sommer liefern Rosen, Lavendel, Taglilien, Phlox, Ringelblumen, Kornblumen, Goldmelisse, Eisbegonien, Sommeraster und zahlreiche Kräuter aromatische Blüten. Chrysanthemen und Dahlien bilden den Abschluss im Herbst. Doch Vorsicht bei den Chrysanthemen: Während einige Arten essbar sind und sogar Magen-Darm-Beschwerden lindern können, sind andere giftig. Gehen Sie zunächst davon aus, dass die Sorten, die Sie im Gartenfachhandel kaufen, zu den giftigen Pflanzen gehören. Erkundigen Sie sich am besten beim Verkaufspersonal zu den Toxinen. Ebenfalls ungeniessbar sind Akelei, Christrose, Hahnenfuss, Rittersporn, Fingerhut, Engelstropfpete, Goldregen und Maiglöckchen. Sie können Übelkeit, Durchfall, Schwindel und sogar Herzrhythmusstörungen verursachen. Daher lieber keine Experimente wagen! Ist man sicher, dass eine Pflanze wirklich essbar ist, sind in der Küche Experimente durchaus erlaubt. Der Duft liefert dabei erste Hinweise auf den Geschmack: Ist er stark, wie bei Rosen, Lavendel, Veilchen, Flieder oder Jasmin, schmecken die Blüten meist auch intensiv. Schwach duftende Blüten können aber mit besonderen Aromen überraschen, zum Beispiel die zitronige Gewürztagetes (*Tagetes tenuifolia*), die leicht säuerliche Eisbegonie (*Begonia cucullata* var. *hookeri*) oder die würzig-pfeffrige Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*).

#### Frische Blüten richtig vorbereiten

Essbare Blüten sind vielseitig einsetzbar: frisch, getrocknet, roh, gegart, zu Sirup oder Gelee verarbeitet oder in Essig und Alkohol eingelegt. Am intensivsten schmecken sie frisch gezupft. Kapuzinerkresse, Kornblume, Borretsch, Rucola und Gänse-

blümchen peppen so grüne Salate auf. Gehackt verwandeln sie Kräuterquark, Dips und Kräuterbutter in farbenfrohe Hingucker, die man aufs Brot streichen oder zu Gschwelkti und Grilliertem reichen kann. Holunderblüten sind frittiert eine Delikatesse, ebenso Zucchetti. Wer es lieber süss mag: Aus Löwenzahnblüten kann man Likör oder Dessertwein herstellen. Veilchen eignen sich zum Aromatisieren von Essig und Zucker oder zum Zubereiten von Sirup. Blüten pflückt man am besten am Vormittag, wenn sie sich gerade geöffnet haben. Die Aromastoffe sind dann am intensivsten. Um Insekten zu entfernen, die Blüten ausschütteln und nur wenn unbedingt nötig kurz mit kaltem Wasser abspülen. Sonst werden sie matschig und verlieren ihren Duft. Stiele, Kelchblätter, Stempel und Staubgefässe sollte man sorgfältig wegschneiden, ebenso den bitteren Blütenansatz bei Rosen.

#### Getrocknete Farbtupfer

Frisch schmecken sie natürlich am besten, doch Blüten kann man auch konservieren. «Wir trocknen die Blüten, die wir im Gewächshaus kultivieren, damit wir auch im Winter damit arbeiten können», erklärt Jacqueline Iff, langjährige Mitarbeiterin im Kräuter- und Zierpflanzenbereich vom Humanushaus. Die sozialtherapeutische Einrichtung in der Nähe von Bern ermöglicht Menschen mit Beeinträchtigungen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und gleichzeitig Teil einer Gemeinschaft zu sein. Sie arbeiten dort in verschiedenen Werkstätten – eine davon ist der Bereich Kräuter- und Zierpflanzen. Aus getrockneten Kräutern und essbaren Blüten werden hier verschiedene Leckereien, Tees sowie Produkte zum Verschenken hergestellt. «Der Rosenzucker und das Gewürzblütensalz sind besondere Delikatessen», sagt Jacqueline und deutet auf ein Regal an der Wand, in dem die Mischungen in blauen Kesseln luftdicht verschlossen stehen. In der Mitte des hellen Raums →

↳ füllt Felix am Tisch Säckchen mit Heu und Blüten. Darin befinden sich auch Kugeln aus Erde, so gross wie ein Golfball. «Die habe ich selbst geformt», erklärt er stolz. Jacqueline ergänzt: «Das sind unsere Flower-Power-Saatkugeln – Blumensamen mit Erde und Lehm vermischt. Unsere Bewohner stellen sie fast alleine her. Selbst die Blüten, die den Säckchen als Deko beigelegt sind, haben sie alleine ausgesät, kultiviert, geerntet, abgezupft und getrocknet. Und beim Frühlingsmärkt verkaufen sie sie auch selbst.»

### Heilende Tees im Winter

Wer länger Freude an den Blüten aus dem eigenen Garten haben will, dem empfiehlt Jacqueline, sie nach der Ernte zu zupfen, locker auf einem Leintuch auszubreiten und an einem warmen, trockenen Ort luftzutrocknen. Man kann sie auch auf ein Gitter legen und im Backofen bei maximal 35 °C trocknen. Die Backofentür dabei einen Spalt offen lassen. Anschliessend die Blüten in fest verschliessbaren Dosen oder Gläsern an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren. So lässt sich auch im Winter ein wohltuender Tee aus dem eigenen Garten zubereiten. Denn essbare Blüten sind nicht nur bunt, sondern auch gesund! Tee aus Lavendelblüten hilft etwa bei Magen-Darm-Beschwerden sowie Einschlafstörungen. Ringelblume wirkt antimikrobiell, stärkt das Immunsystem und hilft bei Entzündungen und Fieber. Und das Senfölder Kapuzinerkresse ist reich an Vitamin C und hilft bei Atem- und Harnwegsinfekten. Gut für die Gesundheit sind die ätherischen Öle sowie die Farbstoffe, die in den Zellen der Blütenblätter stecken. Ob gelbe Dahlie oder blaue Kornblume: Die bunte Blütenvielfalt in unseren Gärten ist somit nicht nur optisch ein Genuss – sie hat es auch in sich! •

*Dieses Jahr begleitet uns die Stiftung Humanus-Haus durch das Biogartenjahr.*  
[www.humanushaus.ch](http://www.humanushaus.ch)



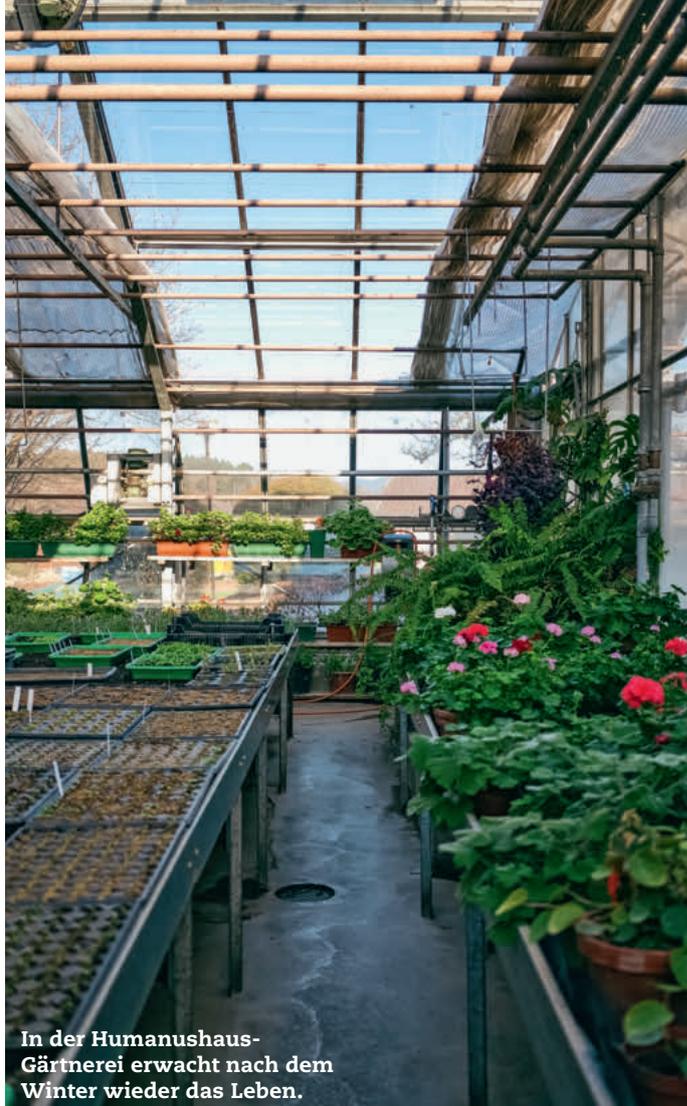
**Begonien sind eine poetische Dekoration für jede Speise.**

## Flower-Power-Saatkugel

Saatkugeln sind ein einfaches Mittel, um Bienen und Insekten Nahrung zu bieten. Auch in der Stadt kann man so einen Beitrag zum Artenschutz leisten. Die mehrjährige Blütenmischung begrünt im Handumdrehen Blumenkistchen, Strassenränder und andere kahle Flächen. Und da die Samen mehrjährig sind, hat man auch noch im nächsten Jahr etwas davon.

### Mit diesen Tipps blühen Saatkugeln auf:

- Die Saatkugel halb in die Erde eingraben und angießen.
- In den kommenden Tagen feucht halten, weitere Pflege ist nicht nötig.
- Nach kurzer Zeit wächst auf einer Fläche von 20 bis 30 cm pro Kugel eine Vielfalt an wilden Blumen.
- Es empfiehlt sich, 3 bis 4 Kugeln pro Platz einzugraben.
- Saatkugeln eignen sich für den Garten, aber auch für den Blumentopf.
- Kühl und trocken gelagert, sind sie rund 15 Monate lang keimfähig.



In der Humanushaus-Gärtnerei erwacht nach dem Winter wieder das Leben.



Die Saatkugeln sind mit Heu vom eigenen Bauernhof und einer Blütenmischung aus der Kräuterwerkstatt dekoriert.