

# Zum Verzehren schön

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043141>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Zum Verzehren schön

Die Blüten vieler Wildblumen, Gartenschönheiten und Gewürzpflanzen setzen neue Akzente in der Alltagsküche. Lassen Sie sich inspirieren von Farben, Düften und aussergewöhnlichen Aromen.

**Text: Ingrid Zehnder**

Vielleicht fragen Sie: «Jetzt auch noch Blüten essen? Was soll das?» Doch die Blütenküche hat Tradition, und vieles geniessen wir schon lange: Rosenwasser in Marzipan, kandierte Veilchenblüten auf Torten, gefüllte Zucchini Blüten, Holunderblütensirup oder Lindenblütentee. Kulinarische Entdeckungen gibt es aber noch viel mehr.

Viele Blüten enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Bitter- und Schleimstoffe. Die gesundheitlichen Profite halten sich jedoch in Grenzen, da man die Blüten ja nur in kleinen Mengen geniessst.

In der Blütenküche geht es nicht nur um den Geschmack. Zarte oder strahlend-kraftige Blütenfarben erfreuen Auge, Herz und Gemüt und steigern den Appetit.

## Was Sie wissen sollten

- \* Pflanzen aus Blumenläden und Gartencentern sind mit chemischen Düngern und Pflanzenschutzmitteln belastet und daher für die Blütenküche ungeeignet.
- \* Ziehen Sie Speiseblumen und -kräuter aus Biosaatgut oder kaufen Sie unter Biobedingungen angebaute und ungespritzte Setzlinge.
- \* Getrocknete, fertige Blütenmischungen in Dosen und Gläsern machen weder beim Essen noch bei der Deko Sinn. Frische Blüten haben ganz spezifische Farben, Düfte und Aromen.
- \* Beim Sammeln von Wildblumenblüten achten Sie drauf, dass sie abseits von viel befahrenen Strassen wachsen und gesund sind.

- \* Nehmen Sie nur Pflanzen mit, die Sie kennen und genau identifizieren können.
- \* Geschützte Pflanzen wie Schlüssel- oder Kornblumen sind tabu. Im Garten oder auf der Terrasse (unbehandelt) gezogen, darf man sie verwenden.
- \* Essbare Pflanzen sollten frisch sein. Bei längerer Lagerung und Hitze verflüchtigen sich die wichtigen Geschmack gebenden ätherischen Öle. Daher pflückt man die Blumen am besten vormittags, wenn die Sonne noch nicht zu stark scheint. Zum Frischhalten die ganze Pflanze mit Stiel für ein paar Stunden ins Wasser stellen.
- \* Vor dem Verzehr überprüft man die Blüten auf Insektenbefall, denn das Waschen in Wasser bekommt den meist zarten Blütchen kaum und vernichtet die ätherischen Öle.
- \* Stiele, grüne Blätter, Staubgefässe und Stempel entfernt man; benutzt werden nur die Knospen und Blüten. Oft auch nur die Blütenblätter, u.a. bei Löwenzahn, Sonnenblumen, Ringelblumen und Rosen.

### Die besten essbaren Blumenblüten

**Astern<sup>1</sup>** (*Aster*) blühen, je nach Sorte, von Mai bis November in grosser Farbenvielfalt. Beliebt als Dekoration zu verschiedensten Speisen. Es heisst, je intensiver die Blütenfarbe, umso aromatischer der Geschmack.

**Dahlien** (*Dahlia*) blühen in vielen Farben und Formen von Juli bis Oktober. Je nach Sorte haben sie verschiedene Aromen, meist schmecken sie etwas pikant. Kleingeschnittene Blütenblätter passen nicht nur als Deko, sondern auch als besonderes Gewürz zu vielen Speisen. In Dahliensalat oder -suppe werden nur die kleingeschnittenen oder gemixten Blütenblätter verwendet.

**Duftpelargonien<sup>2</sup>** (*Pelargonium*) blühen von Mai bis Oktober und zeichnen sich durch verschiedene Düfte aus: nach Äpfeln, Orangen, Zitronen, Pfefferminze, Rosen und selbst Weihrauch. Wie der Duft, so das Aroma der Blüten. Je nach Zutat gewinnen herzhaft und süsse Gerichte ein raffiniertes Aroma. Auch optisch ist die Blüte ein besonderer Blickfang.

**Eisbegonien<sup>3</sup>** (*Begonia semperflorens*) blühen von Mai bis November in Weiss, Rosa und Rot. Die kleinen Blüten schmecken knackig, saftig, säuerlich-würzig und nach Zitrone. Sie passen gut zu Salat und Käse, erfrischen aber auch Desserts, Limonaden oder Bowlen.

**Gänseblümchen<sup>4</sup>** (*Bellis perennis*) gehören zu den nahezu ganzjährigen Dauerblüchern. Knospen und junge Blüten schmecken nussig-würzig, ältere Blüten etwas herb. Die vollständige Blüte und die Blütenblätter schmücken und würzen Dressings, Salate, Butterbrote, Frischkäse und Kräuterquark. In Apfel- oder Weinessig eingelegte Knospen gelten als Kapernersatz.

**Goldmelisse<sup>5</sup>** (*Monarda didyma*), auch Indianernessel oder Scharlach-Monarde genannt, ist mit ihren feuerroten Blüten von Juni bis September eine echte Augenweide. In der Küche verwenden sollten Sie ausschliesslich *Monarda didyma*, keine der zahlreichen Hybriden. Die nach Zitrus riechenden und süsswürzig schmeckenden Blüten eignen sich als eindrucksvolle Deko sowie zum Aromatisieren von Tee, Saft oder Sirup. Meist wird der gesunde Tee aus den Blättern zubereitet, man kann jedoch auch die frischen Blüten heranziehen. Die ätherischen Öle ähneln denen des Thymians.

**Holunder<sup>6</sup>** (*Sambucus*) zeigt die duftenden, süsslich schmeckenden Blütendolden zwischen Mai und Juli. Man macht daraus Sirup, Tee und Gelee.





## Rezept: Blütenbutter

Für Blütenbutter kann man alle hier genannten Blüten verwenden; aber auch Apfelblüten, Wiesenschaumkraut, Vergissmeinnicht und abgezupfte (kleingeschnittene) Blütenblätter von Cosmea, Löwenzahn, Margeriten, Ringelblumen und Stiefmütterchen.

Zutaten: 250 g zimmerwarme Butter, 8 EL Blüten. Nach Belieben etwas Salz und/oder Zitronensaft. Zubereitung: Blüten in die Butter einarbeiten und auf Backpapier streichen. Eine Rolle formen, kalt stellen oder einfrieren.

Eine besondere Spezialität sind in Bier-, Prosecco- oder Pfannkuchenteig ausgebackene Dolden.

**Hornveilchen** (*Viola cornuta*) sehen mit ihren bunten Blüten von April bis Oktober den Garten-Stiefmütterchen sehr ähnlich – sind aber kleiner und zierlicher. Selbst gezogen, sind sie harmlos für Mensch und Haustier. Gekaufte, mit Pflanzenschutzmitteln behandelte Pflanzen brauchen ein Jahr bis die schädlichen Produkte abgebaut sind. Frisch kommen die schönen Blüten in Salaten, auf Süßspeisen und Gebäck am besten zur Geltung.

**Kornblumen**<sup>7</sup> (*Centaurea cyanus*) aus eigener Zucht blühen von Juni bis August. Verwendet werden nur die Röhrenblüten, die nicht viel Geschmack haben. Die blaue Blütenpracht ist vor allem in Kräuterbutter, Blütenzucker und auf Desserts ein optisches Highlight.

**Lavendel, Echter** (*Lavandula angustifolia*) blüht zwischen Juli und August. Er ist der einzige Lavendel, der durch Geschmack überzeugt. Die Blüten, sparsam dosiert, würzen Kartoffel-, Gemüse- und Fischgerichte. Sie geben auch Glacés, Sorbets und Kuchen den besonderen Aroma-Kick. Weitere Verwendung: Laven- delhonig und -butter.

**Mädesüss, Echtes**<sup>8</sup> (*Filipendula ulmaria*) blüht von Mai/Juni bis August/September. Die cremeweissen Blüten der Wild- und Heilpflanze verströmen abends einen intensiven, süssen Geruch. Der mandelartige, süsslich-herbe Geschmack aromatisiert Desserts, Kuchen, Obstsalate und Limonaden.

**Malven**<sup>9</sup> (*Malva sylvestris/M.moschata*), auch Chäsl- chrut, blühen von Mai bis September. Die dekorati- ven, zarten Blüten schmecken nicht nach Käse, son- dern angenehm mild. Sie setzen hübsche Akzente auf Salaten, Quark und Süßspeisen.

**Nachtkerzen** (*Oenothera biennis*) öffnen von Juni bis Oktober ihre grossen, gelben Blüten abends in der Dämmerung und verströmen einen leicht süsslichen Geruch. Die grünen Knospen isst man roh im Salat oder auf dem Butterbrot, zum Knabbern werden sie auch frittiert. Mit den geöffneten, etwas süsslich schme- ckenden Blüten garniert man Salate oder Süßspeisen.

**Phlox**<sup>10</sup> (*Phlox*), auch Flammenblume, gibt es in gros- ser Vielfalt: vom immergrünen Polster bis hin zur ho- hen Staude. Blütezeit, je nach Sorte: von Mai bis Sep- tember. Die Blütenfarbe geht von Weiss über Rosa bis Blauviolett. Die duftenden Blüten aller unbelas- teten Arten sind essbar. Mit ihrem schönen Ausse- hen und ihrem intensiv würzigen Geschmack pep- pen Sie Salate, Käseplatten und Brotaufstriche auf. Frisch, mit Puderzucker bestäubt oder kandiert, pas- sen sie zu Obstsalat, Eis und Kuchen.

**Rosen** (*Rosa*) blühen hauptsächlich im Juni und Juli, manche Arten auch wesentlich länger. In der Küche am beliebtesten sind Blütenblätter von Duftrosen, die ähnlich schmecken wie sie riechen. Mit ihren un- nachahmlichen Aromen bereichern sie süsse und herzhaftere Gerichte. Rosensirup glänzt in Limonaden, Weisswein und Cocktails. Kandierte Rosenblätter ver- schönern Torten und Nachspeisen. Wer mag, stellt auch Rosenblütenkonfitüre und -gelee her.



**Rotklee<sup>11</sup>** (*Trifolium pratense*). Die beste Ernte der frischen Blüten ist von Mai bis Juli. Welches Kind hat nicht schon mal eine süsse, rote bis lilafarbene Blüte direkt auf der Wiese ausgelutscht? Die ganze Blüte ist Dekoration. Die abgezapften Blütenblätter streut man über süsse und pikante Gerichte.

**Tagetes** (*Tagetes*), auch Studentenblume, gibt es als Hybriden von *Tagetes patula* oder *erecta* massenweise und günstig zu kaufen. Diese unangenehm riechenden Pflanzen sind zwar essbar, aber kein Gewinn für die Küche. Ganz anders der Gewürz-Tagetes (*Tagetes tenuifolia*). Seine ungefüllten Blüten in den Farben Orange bis Dunkelrot gibt es von Mai bis Oktober, und sie duften und schmecken nach Mandarine/Orange. Sie verfeinern Gemüsegerichte, Süsses und Getränke.

**Taglilien<sup>12</sup>** (*Hemerocallis*) sind ein bunter Blüten Traum von Ende Mai bis August. Alle Arten sind essbar und werden von Kennern wegen ihres knackigen, Kresse ähnlichen Geschmacks geschätzt. Am besten schmecken halb geöffnete Knospen. Bei den offenen Blüten sollten die Staubfäden in der Mitte entfernt werden, da sie eher unangenehm schmecken. Taglilien passen zu leichten Sommergerichten und können gefüllt oder ausgebacken werden.

**Veilchen, Wohlriechendes oder Duftveilchen<sup>13</sup>** (*Viola odorata*); die zarten violetten Blüten erscheinen im März und April/Mai. Ihr liebliches, süsslich-mildes Aroma bringt Geschmack und Farbtupfer auf alle Süssspeisen. Bekannt sind kandierte Veilchen; in Frankreich besonders die in Zuckersirup kristallisierten Bonbons «Violettes de Toulouse».

### Köstliche Kräuterblüten

Auch essbare Kräuterblüten bringen Geschmack und Deko ins Essen bzw. auf den Teller; z.B. die hübschen Bärlauchblüten, die blauen Sterne des Borretsch<sup>14</sup>, die würzigen Majoran-, Oregano-, Salbei- und Thymianblüten, die süsslichen Schnittlauchblüten und die scharf-pfeffrige Kapuzinerkresseblüte. Perfekte Zutaten für Blütensalze!



## Rezept: Kandierte Blüten

Bei der klassischen Art schlägt man ein Eiweiss in einem tiefen Teller halbsteif (nicht zu fest). Auf einem zweiten Teller breitet man normalen oder feinen Kristallzucker aus (keinen Puderzucker!). Robustere Blüten kann man einzeln in das schaumige Eiweiss tauchen, zarte bepinselt man von allen Seiten damit. Dann wird jede Blüte rundum mit dem Zucker bestreut und auf ein Backblech mit Backpapier gelegt. Die kandierten Blüten an einem warmen Platz trocknen. Haltbarkeit: 4-5 Tage.

Bei der veganen Art sieht das Resultat, vor allem bei hellen Blüten, weniger hübsch aus, denn durch das Pulver von Gummi arabicum, ein pflanzliches Harz (E 414), bekommt die Blütenfarbe einen Karamellton.

Man löst 5 g Gummi arabicum in 20 ml warmem Wasser auf und pinselt die Blüten rundum damit ein. Nun wendet man die Blüten im Zucker oder bestreut sie damit. Dann werden die Blüten auf Backpapier an der Luft getrocknet. Mit Gummi arabicum kandierte, trockene Blüten sind in einem Schraubglas vier Wochen haltbar.

Für beide Methoden gilt: Wenn es schneller gehen soll, trocknet man die Blüten ca. fünf Stunden lang im Backofen bei 35 bis 40 °C und leicht geöffneter Ofentür.

