

Essbare Blüten

☒ Damit blüht so manches Essen richtig auf!

Die Essenszubereitung ist eine Angelegenheit, die normalerweise mindestens ein Mal am Tag durchgeführt wird und durchaus nicht zu einer bloßen Routine werden muss.

Anfangen bei der Verwendung der Zutaten, die man für ein Essen heranziehen möchte und welchen Stellenwert diese dabei haben bis hin zum Anrichten der Mahlzeit sowie der Verspeisung kann es eine überaus interessante und abwechslungsreiche Sache sein.

Gerade beim Zubereiten gestaltet sich das Ganze schon beeindruckend, wenn auf Sachen zurückgegriffen wird, die viele normalerweise weniger dafür in Erwägung ziehen wie es sich beispielsweise bei Blüten verhält.

Diese kennt man für gewöhnlich aus der Natur unter anderem aus dem Garten und man erfreut sich an deren schönem farbigem Aussehen. Dass viele davon auch essbar sein können, macht den kulinarischen Bereich in mehrfacher Hinsicht überaus interessant und liegt bei immer mehr Leuten mittlerweile sogar im Trend. Viele Blütenblätter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und verfeinern aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Würze ein Essen, weshalb sie als Delikatesse gelten und bei zahlreichen Gerichten zum Einsatz kommen.

Darüber hinaus kann man sie auch bei vielen Mahlzeiten zum Dekorieren verwenden, um diesen ein überaus ansprechendes Outfit zu geben. Bevor man sie jedoch zum Einsatz bringen kann, muss man sie natürlich erst mal aus dem eigenen Garten ernten. Da die Aromastoffe der Pflanzen in den frühen Morgenstunden am intensivsten sind, eignet sich zum Ernten der Blüten ein früher Morgen, wenn der Tau getrocknet ist und auch die Sonne noch nicht voll erstrahlt. Danach werden die Blüten

kurz von Insekten gesäubert, allenfalls leicht abgewaschen und abgetupft. Bei größeren Blüten werden zudem alle grünen Teile, Stempel und Staubblätter entfernt.

Je nach dem, um welche Blüten es sich handelt und welchen Geschmack sie haben, kann man diese dann locker über Essen streuen wie beispielsweise bei einem Salat oder aber man arbeitet sie als versteckte Blüten in diverse Gerichte ein. Hierzu zählen mitunter Bohnenkraut, Dill, Frauenmantel, Huflattich, Jasmin, Kapuzinerkresse, Klatschmohn, Lauch, Majoran, Melisse, Minze, Nelkenwurz, Pastinake, Quendel, Sauerklee, Spitzwegerich, Taubnessel, Vogelniere, Wicke usw. Einige Blüten eignen sich aufgrund ihres Geschmacks und auch teilweise aufgrund ihrer Konsistenz für besonders viele Sachen.

Hierzu zählt beispielsweise das Gänseblümchen, der Borretsch, das Veilchen, die Ringelblume, die Chrysantheme, die Dahlie, die Zichorie, der Schnittlauch, der Knoblauch, der Bärlauch und der Löwenzahn.

Das Gänseblümchen, das vom Frühling bis November blüht, braucht als zweijährige Pflanze einen sonnigen bis halbschattigen Standort und einen feuchten nährhaften Boden. Neben der Verwendung in der Naturheilkunde werden die Knospen gerne als falsche Kapern eingelegt und schmecken leicht scharf.

Sie eignen sich prima als Belag auf Butterbrotten oder als Salatdekoration. Eine andere Möglichkeit ist die Verwendung für eine Gänseblümchensuppe:

Hierzu benötigt man 100 Gramm Gänseblümchen, die fein zerhackt werden und in 0,75 Liter Gemüse- oder Fleischbrühe gekocht werden. Dazu gibt man dann neben einem Esslöffel Mehl, zwei Esslöffeln Saure Sahne, zerlassene Butter, Salz und Pfeffer. Das Ganze bringt man fünf Minuten noch zum Binden bis eine schöne Suppe daraus entstanden ist.

Die Chrysantheme liefert ein farbenfrohes Blütenspektakel im Herbst und eignet sich im kulinarischen Bereich sowohl als Aperitif wie auch als Chrysanthemensorbet mit Quarksoufflee auf Orangensauce, als Chrysanthemen-Risotto oder aber als Chrysanthemen-Suppe. Für letzteres Gericht lässt man blanchierte Speise-Chrysanthemenblätter in Butter angehen. Dazu gibt man etwas Sahne und Creme Fraîche, püriert das Ganze mit Butter im Mixer und schmeckt zum Schluss mit Salz und Muskat ab.

Der Borretsch wird als einjährige Pflanze im April ausgesät, ist sehr verzweigt und hat himmelblaue Blüten. Er hat einen starken unverkennbaren Gurkengeschmack und eignet sich hervorragend bei Salaten, Gurken, Quark, kalten Sossen, aber auch kandiert als Deko bei Speisen und Getränken.

Das Veilchen kann bei einer ganzen Palette von Gerichten eingesetzt werden. Neben zahlreichen Getränken und Süßspeisen, wird es viel für Salate und Gemüsegerichte verwendet wie beispielsweise als Veilchengemüse.

Hierfür werden die verwendeten Blätter zerrupft, geköchelt, wobei etwas Zitrone hinzu kommt. Serviert wird es auf einer Platte mit Eiern, Schinken oder Zwiebeln.

Die Ringelblume als Korbblütler mit ihren meist gelben Blüten eignet sich recht gut zum Dekorieren von Salaten. Wenn man diese etwas verkleinert kann man sie auch zum Aromatisieren von Butter verwenden.

Die Zichorie oder Wegwarte gilt als wilde Verwandte des Chicorees und blüht von Juli bis September. Aufgrund der Hauptwirkstoffe wie Inulin, Cholin, Zucker und Bitterstoffen wirkt die Zichorie anregend auf innere Organe. In der Küche verwendet man sie auf Butterbrotten oder als gedünstetes Gemüse, die gekochte Wurzel auch in Sossen.

Der Bärlauch bietet mit seinen Blüten ebenfalls eine große Auswahl an appetitlichen Gerichten an wie das Bärlauchbrot, die Bärlauch-Nudeln oder den Bärlauch-Dipp. Für den Bärlauch-

Dipp benötigt man sechs Blätter, die fein geschnitten werden und mit 250 Gramm Quark, 150 Gramm Joghurt, zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengt werden. Den fertigen Dipp kann man anschließend vielfältig einsetzen beispielsweise für Fleisch, Gemüse oder für Kartoffeln.

☒ **Die Dahlie** ist eine spätsommerliche und frostempfindliche Blume. Verwendung finden die Blüten dieses Korbblütlers im Salat, wobei der Geschmack würzig-säuerlich sein kann, sich allerdings auch von Art zu Art unterscheidet.

Der Löwenzahn gilt als Delikatesse unter den essbaren Blüten, wobei entweder die Blütenblätter oder die Knospen verwendet werden. Lediglich für alkoholischen Auszug werden beide Teile gebraucht. Auch hier ist der kulinarische Einsatz recht gut. Neben Löwenzahnsalat ist beispielsweise das Löwenzahngemüse zu empfehlen. Dafür werden die Löwenzahnrosetten ausgestochen, geeignete Knospen ausgepult und gesäubert. Danach werden diese in Öl gedünstet und mit Sahne abgelöscht. Serviert werden sie entweder mit gut gebratenen Speckwürfeln, in einem Risotto oder mit Spaghetti.

Noch ein Beitrag von Frau Michaelis, herzlichen Dank dafür:

Eisbegonien: sie schmecken ähnlich sauer wie Zitrone und ich würde sie für Quark, Joghurt und Salate empfehlen

Veilchen: Aus ihnen mache ich Sirup und Gelee, sie eignen sich auch kandierte als Dekoration für Süßspeisen.

ROSEN: (Kartoffelrose, Rosa centifolia, R. damascena und R. gallica) sind hervorragend als Marmelade, in Honig eingelegt und als Rosen-Karamellpudding.

Taglilien: als Bestandteil von Salaten und natürlich als Dekoration

Stiefmütterchen: schmecken ein wenig nach Kaugummi, sie haben einen Wintergrün-ähnlichen Geschmack. Einfach kandieren und zwischendrinne naschen.

Nachtkerze: schön und schmackhaft in Salate, zum Naschen. Sie stärken das Immunsystem und helfen besser als irgendwelche bedenklichen Impfungen. Hier kann man die ganze Pflanze verwenden, die Blätter, die einjährigen Wurzelstöcke, die sich beim Kochen rot färben und kräftigend sind und die Samen, aus denen wertvolles Öl gewonnen wird.