

Köstliche Blüten



**Landeshauptstadt Wiesbaden
Umweltamt**

Köstliche Blüten

Delikatessen aus Natur und Garten

Inhalt

Delikatessen aus dem Blütenreich	6
Was die Römer schon wussten	9
Blüten in der heutigen Küche	10
Heilende Kräfte	12
Tipps zum Sammeln	14
Welche Blüten sind essbar?	15
Literatur-Tipps	18
Impressum	19

Delikatessen aus dem Blütenreich

In allen Ländern und Kulturen der Erde verschönern Blumen Haus und Garten. Die zarten Texturen, die Farben und der Duft der Blüten verzaubern den Alltag und krönen festliche Gelegenheiten.

Aber nicht nur ihr Anblick ist ein Genuss. Viele Blüten sind sogar essbar. Sie schmecken ausgezeichnet und eignen sich obendrein zum Verzieren der Gerichte. Diese Kunst, aus den einfachen Dingen etwas Besonderes zu machen, schont außerdem den Geldbeutel. Blüten in der freien Natur oder im eigenen Garten gepflückt kosten nämlich keinen Cent.

Zucchini Blüten mit Kräuterfüllung

8 Zucchini Blüten
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Kerbel
500 g Hüttenkäse
100 g Mascarpone
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

Die Zucchini Blüten vorsichtig abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Blüten öffnen und die Stempel entfernen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Kerbelblätter abzupfen, hacken. Mit den übrigen Zutaten verrühren, abschmecken und die Blüten damit füllen. Blütenblätter leicht zusammen drehen.

Dazu Schwarzbrot oder Knäckebrot reichen.

Lindenblütenparfait

10 Portionen

80 g frische Lindenblüten

200 ml Wasser

200 ml Sahne (1)

4 Eigelb

100 g Brauner Zucker

80 g Bienenhonig

6 Blatt Gelatine

2 EL Rum

1/2 l Sahne (2), geschlagen

Die Lindenblüten mit dem heißen Wasser überbrühen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein Tuch passieren, den Teesatz auspressen und die Flüssigkeit mit der Sahne (1) vermischen. Den braunen Zucker mit Honig und Eigelb schaumig rühren. Die Teesahne aufkochen und unter Rühren in das Honig-Ei-Gemisch gießen. Diese Mischung unter stetem Rühren auf etwa 80 Grad Celsius erhitzen, sofort in eine kalte Schüssel gießen und rühren bis sie kalt ist. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine auspressen, mit Rum kurz im Wasserbad erwärmen und unter die Masse ziehen. Kurz vor dem Festwerden die geschlagene Sahne unterziehen. Das Parfait in Formen füllen und 4 bis 5 Stunden durchfrieren lassen.

Zum Servieren aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und beliebig mit Garten- oder Wildbeeren garnieren.

Bandnudeln mit Lammfilet und Kresseblüten

Für 4 Personen

20 Kapuzinerkresseblüten

20 Kapuzinerkresseblätter

2 Rote Zwiebeln

400 g helle Bandnudeln

Jodsalz

600 g Lammfilet

weißer Pfeffer

Edelsüßpaprika

3 EL Olivenöl

Die Kresseblüten und -blätter vorsichtig abbrausen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Das Lammfilet mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, im heißen Olivenöl rundherum anbraten. Dann bei mittlerer Hitze weitere 3 bis 4 Minuten braten. Das Lammfilet aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebeln und Kresseblätter im Bratfett andünsten. Die Nudeln abgießen und im Bratfett schwenken. Mit den Blüten und dem Filet anrichten.

Lachs mit Kapuzinerkresseblüten

Für 4 Personen

600 g Lachsfilet

1 Bund Frühlingszwiebeln

30 g Butter

125 ml trockenen Weißwein

250 ml Sahne

Salz und Pfeffer

Worcestersauce

Zum Garnieren:

Kapuzinerkresseblüten

Kapuzinerkresseblätter

Das Lachsfilet waschen, trocknen und in vier Portionsstücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Butter kurz andünsten, mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen. Etwas einkochen lassen, salzen und die Lachsfilets hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und wenigen Tropfen Worcestersauce abschmecken. Lachs anrichten und mit den Blüten und Blättern dekorieren.

Was die Römer schon wussten

Die Idee, Blüten in der Küche zu verwenden, ist nicht neu. Schon die Römer kochten und dekorierten mit Malven, Fenchel, Nelken, Veilchen, Rosen und Lavendel. Man legte sogar Plantagen an, um die Nachfrage nach den köstlichen Blüten zu decken.

Und sie waren keineswegs die ersten. In der asiatischen Küche werden seit mehr als Tausend Jahren Ringelblumen und Orangenblüten verwendet, Lilien und Chrysanthemen sogar noch länger.

Noch bis ins 19. Jahrhundert hinein nutzten unsere Vorfahren den Reichtum der Natur und zauberten aus Blumen viele Köstlichkeiten:

- ❁ Rosenwasser (für Marzipan)
- ❁ kandierte Blüten als Dekoration für Kuchen, Gebäck und Dessert
- ❁ Kapuzinerkresse in Salate und als Kapernersatz
- ❁ Sirup, Weine und Liköre.

Kandierte Blüten

1-2 Eiweiß

100 g feiner Zucker

Blüten nach Wahl, z.B. Rosen, Veilchen, Stiefmütterchen, Gänseblümchen, Obstblüten, Lavendel

Eiweiß leicht verschlagen, Blüten mit einem Backpinsel dünn mit Eiweiß bestreichen und mit feinem Zucker bestreuen. Überschüssigen Zucker vorsichtig abschütteln. 2-3 Tage auf einem Kuchenrost in der warmen Küche trocknen, bis sie sich glashart anfühlen. Zum Aufbewahren zwischen Lagen von Wachspapier in eine gut verschließbare Keksdose legen.

Blüten in der heutigen Küche

Frische Blüten sind eine wundervolle Bereicherung in der heutigen Küche. Von pikant bis süß lassen sie sich auf vielfältige und fantasievolle Weise verwenden - in Salaten, für farbenfrohe Butter, duftende Öle, aromatische Essige und köstliche Zuckermischungen.

Holunderblütensirup

6-8 Blütendolden,
1 l kaltes Wasser dazugießen, 24 bis 48 Stunden möglichst an der Sonne stehen lassen, absieben;
1 kg Zucker beifügen und unter häufigem Rühren aufkochen,
20 g Zitronensäure zugeben, umrühren.
In saubere Flaschen füllen, sofort verschließen.

Holunderblütenessig

Holunderblüten in eine Flasche mit weitem Hals oder in ein Einkochglas geben, mit Weißweinessig auffüllen und kühl und dunkel 3 Wochen ziehen lassen. Den Essig abseihen und verschlossen aufbewahren.

Süßer Blütenquark

Für 2 Personen

1 Becher Sauerrahm
2 EL Crème fraîche
2 EL Honig
1/4 l Sahne
1 Hand voll Taubnesselblüten, Veilchenblüten, Gänseblümchen oder Löwenzahnblüten

Sauerrahm, Crème fraîche und Honig verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Die Blüten dazugeben und unter-rühren

(Gänseblümchen zerkleinern, von den Löwenzahnblüten nur die gelben Blütenblätter verwenden).

Den Quark mit einigen Blüten dekorieren.

Statt Sauerrahm und Crème fraîche kann auch 250 g Quark verwendet werden.

Hüttenkäse mit Kräutern und Blüten

200 g Hüttenkäse

je 1 EL Minze und Estragon

1 EL gehackte Walnüsse

roter Wegerich oder Salatblätter

Garnitur: Kleeblüten, Borretschblüten

Hüttenkäse mit den feingehackten Kräutern und den gehackten Walnüssen verrühren. Auf den Wegerich- oder Salatblättern anrichten und mit den Blüten garnieren.

Blütenbutter

6 Kapuzinerkresseblätter und 15 -blüten abspülen, trockentupfen, hacken und unter 250 Gramm cremig geschlagene Butter rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Butter auf Butterbrotpapier zu einer Rolle formen und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Anschließend in Scheiben schneiden.

Es können auch Thymian-, Schnittlauch-, Salbei- und andere Blüten verwendet werden.

Blüten-Eiswürfel

Die Blüten von Veilchen, Minze, Thymian oder Lavendel - ganz oder zerkleinert - in Eiswürfelbehälter legen, halb mit kohlenstofffreiem Mineralwasser auffüllen (trübt nicht so ein wie Leitungswasser), gefrieren lassen, dann wieder Mineralwasser auffüllen und nochmals gefrieren.

Mit diesen Blüten-Eiswürfeln kann man Getränke und Cocktails "geschmackvoll" verzieren!

Heilende Kräfte

Blüten besitzen heilende und Schmerz lindernde Kräfte. Das war schon in historischen Zeiten bekannt. Rosen, Veilchen und Königskerze standen nicht nur ihrer Schönheit wegen zusammen mit den Kräutern in den Klostergärten. Sie wurden auch für den medizinischen Nutzen angebaut.

Noch heute setzen wir bei den unterschiedlichsten Beschwerden auf die Heilkraft der Blüten, zum Beispiel in Form von Tees:

Johanniskraut

- ▶ zur Beruhigung

Kamillenblüten

- ▶ bei Magenverstimmungen, Entzündungen

Lindenblüten

- ▶ bei Husten

Holunderblüten

- ▶ bei Erkältungen

Unabhängig von ihrer heilenden Wirkung ist schon der Duft dieser Tees eine Wohltat.

Lavendeltee

2 oder 3 Stängel Lavendelblüten in ein Teeglas geben und mit kochendem Wasser übergießen. Etwa 4 Minuten ziehen lassen. Blütenstängel herausnehmen.
Hilft bei Erkältungen.

Apfelblütentee

40 g Apfelblüten etwa 10 Minuten in 1 l kochendem Wasser ziehen lassen.

Täglich drei bis vier Tassen trinken. Hilft bei Heiserkeit, Fieber, Husten, Nierenerkrankungen, Ekzemen und allgemeiner Erschöpfung.

Blütenhonig (gegen Husten)

Frisch gepflückte duftende Veilchenblüten (*Viola odorata*) in ein sauberes, verschließbares Glas geben. Mit Akazienhonig übergießen. Etwa zwei Dutzend Gänseblümchen darüber streuen und wieder mit Akazienhonig aufgießen.

Je nach Blütezeit das Ganze mit anderen Blüten ergänzen. Dazu eignen sich ganz hervorragend Blüten von Malven, Königskerze, Thymian, Majoran, und Gundermann. Auf jede Blütenschicht eine Schicht Honig geben. Akazienhonig ist geschmacksneutral und kristallisiert nur wenig.

(Bei starken gesundheitlichen Beschwerden sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.)



Tipps zum Sammeln

Es gibt erstaunlich viele Blüten, die in der Küche verwendet werden können. Allerdings sollten beim Pflücken in der freien Natur ein paar "Spielregeln" beachtet werden:

- ✿ Blüten an einem warmen, trockenen Morgen sammeln bevor die Sonne allzu kräftig scheint. Dann sind Duft und Aroma am stärksten. Am besten Knospen oder Blüten wählen, die sich gerade erst geöffnet haben.
- ✿ Nehmen Sie nur die Blumen, die Sie genau kennen, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen auszuschließen. Im Zweifelsfalle lieber stehen lassen.
- ✿ Gehen Sie immer behutsam und rücksichtsvoll vor. Nehmen Sie nur so viele Blüten mit, wie Sie verwerten können. Ernten Sie niemals einen Standort komplett ab, damit auch im nächsten Jahr die Pflanzen dort wieder wachsen.
- ✿ Pflücken Sie keine Blüten an viel befahrenen Straßen, auch nicht in direkter Nähe von Industrieanlagen und intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen.
- ✿ Mit Blumen aus dem eigenen Garten oder Balkonkasten, sind Sie auf der sicheren Seite. Da wissen Sie, dass nicht gespritzt wurde.

Auf gar keinen Fall sollten Sie:

- Blumen aus dem Blumenladen verwenden! Diese sind in der Regel stark gespritzt.
- Pflanzen pflücken, die in Naturschutzgebieten wachsen oder unter Naturschutz stehen! Dies ist grundsätzlich verboten.

Welche Blüten sind essbar?

Name	Blütezeit	Verwendung	Geschmack	Sonstiges
Chrysan- theme	August bis Dezember	<ul style="list-style-type: none"> • gefüllte Eier • in Salat • in Suppen • zum Garnieren • im Ausbackteig 	herb-bitter	soll die Sehkraft verbessern, Fieber senken und den Körper entgiften
Gänse- blüm- chen	fast das ganze Jahr	<ul style="list-style-type: none"> • Kapernersatz • in Salat • kandiert • zum Garnieren • auf Butterbrote • zu Kräuter- quark 	leicht scharf, nussig	<ul style="list-style-type: none"> • regt Appetit und Stoffwechsel an • als Kompresse gegen Ekzeme, bei Prellungen und schlecht heilenden Wunden
Garten- Kräuter: Borretsch Schnitt- lauch etc.		<ul style="list-style-type: none"> • zum Garnieren • zum Würzen • in Salat 	geringere Würze als die Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • regen den Appetit an und machen Speisen bekömmlicher • wirken zum Teil antibakte-riell
Gunder- mann	April bis Juli	<ul style="list-style-type: none"> • Tee • zum Garnieren 		Blätter können auch verwendet werden
Holunder	Mai, Juni	<ul style="list-style-type: none"> • Saft • Likör • Tee • Limonade • im Ausbackteig 	säuerlich, frisch	<ul style="list-style-type: none"> • Grippemittel • auch Wurzeln, Beeren, Rinde und Blätter sind heilkräftig
Name	Blütezeit	Verwendung	Geschmack	Sonstiges
Kapu-	Juni bis	<ul style="list-style-type: none"> • Kapernersatz 	scharf-würzig	• reich an

ziner- kresse	August	<ul style="list-style-type: none"> • in Salat • zum Garnieren • auf Butterbrote • zu Eierspeisen • als Würze im Essig 		Vitamin C <ul style="list-style-type: none"> • stärkt die Immunabwehr • Blätter sind auch essbar
Löwen- zahn	April bis Oktober	<ul style="list-style-type: none"> • Kapernersatz • Magenbitter • als Gemüse • in Salat • Honig, Gelee • zum Garnieren 	bitter, würzig	<ul style="list-style-type: none"> • entwässernd • regt den Stoffwechsel an • Wurzeln und junge Blätter können auch verwendet werden • enthält viel Vitamin A und C
Ringel- blume	Mai bis November	<ul style="list-style-type: none"> • zu Reis • zu Nudeln • zum Garnieren • in Salat • Kuchen 	würzig wie Schnittlauch	<ul style="list-style-type: none"> • früher als Färbemittel u.a. für Butter, Reis und Fisch • Blut reinigend • Krampf lösend • für Salben und Kompressen
Rose	Mai bis August	<ul style="list-style-type: none"> • kandiert • für Marzipan • in Salat • Bowle • Gelee, Sirup • Tee • zum Garnieren 	mild, zart	<ul style="list-style-type: none"> • als Tee gegen Durchfall • reguliert den Hormonhaushalt
Name	Blütezeit	Verwendung	Geschmack	Sonstiges
Rotklee	Mai bis September	<ul style="list-style-type: none"> • Salat • Gemüse • Tee 		<ul style="list-style-type: none"> • enthält viel Vitamin C und E • reich an Eiweiß • Tee hilft bei

				Husten, Rheuma und Verdauungsstörungen
Stiefmütterchen	Frühjahr bis Hochsommer	<ul style="list-style-type: none"> • in Salat • zum Garnieren 	kein ausgeprägtes Aroma	
Veilchen	Februar, März	<ul style="list-style-type: none"> • kandiert • Sirup • zum Garnieren • Eis 	mild, leichter Lackritzgeschmack	<ul style="list-style-type: none"> • als Tee gegen Husten, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit
Zucchini	Sommer	<ul style="list-style-type: none"> • in Tomatensauce • auf Spinat • gefüllt mit Reis, Fleisch, Kräutern oder Fisch • im Ausbackteig 	feines, mildes Aroma	

Literatur-Tipps

- Kathy Brown: Blüten zum Reinbeißen
- Prof. Robert Gieler, Ingeborg Wipler: Wildgemüse schmackhaft und gesund
- Elisabeth und Karl Hollerbach: Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen
- Brigitte Karch: Wildpflanzengerichte - mit Pfiff
- Helga und Hans E. Laux: Köstliches aus der Naturküche
- Elisabeth Lestrieux, Jelena de Belder: Der Geschmack von Blumen und Blüten
- Marion Nickig, Heide Rau: Köstliche Blüten
- Dr. Joachim Niklas: Wildgemüse: mehr als eine gesunde Alternative
- Bernd Trum, Pius Lotter: Wildkräuter-Kochbuch

Abkürzungen:

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
g = Gramm
l = Liter
ml = Milliliter

Impressum

Herausgeber:

Umweltamt
Luisenstr. 23
65185 Wiesbaden
Tel. (0611) 31 36 00

Redaktion:

Roland Petrak
Umweltamt

Text und Satz:

Monika Krieger
Umweltamt
unter Mitarbeit von
Ina Birk und Sonja Pörtner

Druck:

Druck-Center-Rathaus

Wiesbaden 2002