

## Essbare Blüten

### Blüten zum Kochen und Garnieren nehmen

Viele Pflanzen besitzen nicht nur essbare Blätter, sondern auch genießbare Blüten. Die frisch gesammelten Blüten können Sie vielseitig verwenden.

Blüten lassen sich in Essig, Öl, Zucker, Salz einlegen oder im Brotteig verarbeiten. Sie können für Soßen, Aufstrichen, Salat verwendet werden oder eingerührt in Butter, Cremes, Eiswürfel u.v.m.

Für die Farbe der Blüten sind pflanzliche Farbstoffe, welche zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, verantwortlich. Diese Stoffe haben im Körper eine durchaus gesundheitsförderliche Wirkung.

### Naturbelassene Blüten pflücken

Sammeln Sie nur Blüten von ungespritzten Pflanzen aus dem eigenen Garten oder naturbelassenen Wiesen, die nicht neben stark befahrenen Straßen liegen oder mit Pestiziden belastet sind.

Sammeln Sie Knospen und Blüten, die sich gerade geöffnet haben und nur so viele wie Sie auch verarbeiten. Denn die Blüten sind eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Wildbienen und Insekten. Im Sommer ist der beste Sammelzeitpunkt morgens und vormittags, wenn die Blüten noch nicht in der prallen Sonne stehen.

Zierblumen aus Blumenfachgeschäften sind nicht zum Verzehr geeignet, weil diese mit Dünger oder Pflanzenschutzmitteln behandelt werden.

### Keine unbekanntes oder giftigen Blüten nehmen

Aber Achtung, nicht alle Blüten sind essbar. Blüten von Akelei, Christrose, Eisenhut, Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Maiglöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Rainfarn, Scharfem Hahnenfuß, Schierling, Seidelbast, Stechapfel, Steinklee oder Tollkirsche sind giftig. Bei Unsicherheit sollten Sie unbedingt ein Fachbuch zu Rate ziehen!

### Blumen im Garten anpflanzen

Im eigenen Garten oder im Balkonkisterl können Sie verschiedene, essbare Blumensamen aus biologischem Anbau aussäen. Selbst einige Blumenfachgeschäfte bieten essbare Blüten zum Verkauf an.

## Blüten haltbar machen

Aus Blüten können Sie Gelees und Sirupe herstellen. Blütenknospen wie z.B. Kapuzinerkresse, Bärlauch, Gänseblümchen können Sie auch in Essig oder Öl einlegen.

Getrocknete Blüten wie z.B. Ringelblumen und Malven behalten gut ihre Farbe und schmecken in Kräuterteemischungen oder sind eine hübsche Dessert Dekoration.

## Rezepttipps mit Blumenblüten

### Eingelegte Kapuzinerkresse Knospen

Zutaten: 2 Tassen Kapuzinerkresse Blütenknospen (noch geschlossen), ½ TL Salz, 125 ml Weinessig

Zubereitung: Blüten mit Salz bestreuen und eine Stunde stehen lassen. Essig aufkochen, Knospen kurz aufwallen lassen, abseihen und Essig nochmals aufkochen. Knospen in kleine Gläser geben, Essig darüber gießen und verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren.

### Gänseblümchen-Kräuter Pesto

Zutaten: 2 Hand voll Gänseblümchenblüten, 1 Hand voll frische Kräuter (Bärlauch, Löwenzahnblätter, Vogelmiere oder Schnittlauch), 5-6 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Walnüsse (fein gehackt), 2 EL Hartkäse (gerieben), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kräuter waschen, trocken tupfen und mit Gänseblümchenblüten fein hacken. Nüsse fein hacken, Käse reiben und alles mit Öl und den Gewürzen zu einem Pesto verrühren.

### Eisige Blüten

Zutaten: Blüten von Veilchen, Gänseblümchen, Thymian, Lavendel

Zubereitung: Die Blüten im Ganzen oder zerkleinert in Eiswürfelbehälter legen und halb mit Wasser auffüllen. Nach dem Gefrieren noch eine Schicht Blüten darauf legen, mit Wasser auffüllen und gefrieren lassen. Die Blüten-Eiswürfel sind beliebt in Sommergetränken und Cocktails.

### Holunderblüten-Muffins mit Beeren

Zutaten: 6 Holunderblütendolden, 200 g Beeren der Saison, 420 g Roggenmehl, 3 TL Backpulver, 125 g Butter, 3 Eier, 150 g Zucker, 1/8 l Buttermilch, 1/8 l Joghurt, einige Holunderblüten (zum Bestreuen)

Zubereitung: Backrohr auf 200 °C vorheizen und Holunderblüten abzupfen. Erdbeeren

waschen, in kleine Würfel schneiden. Mehl und Backpulver vermischen. Butter und Eier schaumig rühren, Zucker, Buttermilch und Joghurt nach und nach unterrühren. Mehlgemisch unterheben und zum Schluss die Erdbeerenstücke und Holunderblüten untermischen. Papierförmchen in das Muffin Blech einsetzen. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Holunderblüten bestreuen.

*Quelle: "die umweltberatung" - besser essen Rezeptordner*

### Holunder-Blüten-Essig

Zutaten: 1 Teil Holunderblüten, 2 Teile Bio-Apfelessig, eine Handvoll Erdbeeren (aus dem Garten)

Zubereitung: Die Holunderblüten vom Stängel zupfen und in ein Schraubglas geben. Erdbeeren vierteln, dazugeben und mit dem Essig auffüllen bis alles gut bedeckt ist. An einem warmen Ort ca. 14 Tagen stehen lassen (nicht in der Sonne) und immer wieder schütteln. Danach durch ein feines Sieb filtrieren und in eine Flasche abfüllen.

*Tipps von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“*

### Akazienblütengelee

Zutaten: 3-4 Handvoll Akazienblüten, 1l Apfelsaft, Saft einer BIO-Zitrone, 1 kg Gelierzucker (1:1)

Zubereitung: Apfelsaft und Zitronensaft erhitzen. Akazienblüten in den warmen Apfelsaft geben, zugedeckt über Nacht ziehen lassen und Blüten abseihen. Sud mit Gelierzucker aufkochen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Das heiße Gelee in saubere Gläser füllen und verschließen.

### Kandierte Rosenblüten

Zutaten: 1 Eiweiß, Puderzucker, Rosenblüten oder (Veilchenblüten)

Zubereitung: Eiweiß kurz aufschlagen und mit einem Backpinsel vorsichtig auf die Blüten auftragen. Blüten mit Puderzucker und einem Teesieb bestäuben. Zum Trocknen in einen dunklen Raum auf eine mit Puderzucker bestäubtes Backblech legen. Dunkel aufbewahrt behalten die kandierte Blüten ihre Farbe!

Tipps: Kandierte Blüten sind zum Dekorieren von Desserts und Kuchen geeignet.

## Viele Blüten sind essbar

Die Vielfalt an essbaren Blüten ist groß.

Gut eignen sich Blüten von Basilikum, Borretsch, Chrysantheme, Duftpelargonie, Gänseblümchen, Gebirgsnelke, Gundelrebe, Hibiskus, Holunder, Kapuzinerkresse, Lavendel, Linde, Löwenzahn, Mädesüß, Malve, Mohn, Ringelblume, Rotklee, Schnittlauch, Taubnessel, Thymian, Veilchen, Zucchini und viele mehr, die auch in unseren Gärten blühen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## **Blüten rasch verarbeiten und nicht waschen**

Essbare Blüten "peppen" nicht nur optisch unsere Salate, Hauptspeisen, Desserts und Getränke auf, sondern geben den Gerichten auch ein ganz besonderes Aroma.

Verarbeiten Sie die Blüten frisch. Wichtig ist sie nicht zu waschen, um den Duft und die enthaltenen ätherischen Öle zu schonen.

Um kleine Insekten zu vertreiben, schütteln Sie die Blüten oder lassen den Sammelkorb einige Minuten draußen stehen. Danach die Stiele, Kelchblätter oder bei Rosen, die bitteren Blütenansätze entfernen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“