

Tipps

Praxis



Foto: Ketchum

Vom Frühjahr bis in den Spätherbst bezaubern uns Blumen in der Natur. Ihre frischen Farben und ihr Duft laden dazu ein, sie ins Haus zu holen – nicht nur in die Vase, sondern auch auf den Teller.

Stephanie Fromme

## Mit Blüten kochen

**G**erichte mit Blüten erleben gegenwärtig eine wahre Renaissance. Dabei werden essbare Blüten schon seit über 2000 Jahren in der Küche und der Heilkunst eingesetzt. Heute verwendet vor allem die Nouvelle Cuisine die blühende Pracht, um Speisen zu verfeinern und ideenreich zu dekorieren. Auch in der heimischen Küche lassen sich Gerichte phantasievoll mit Blüten gestalten.

### Die meisten sind essbar

Dass die Blüten kultivierter Kräuter wie Majoran, Salbei und Thymian oder von Wildkräutern wie Gänseblümchen, Löwenzahn, Klee und Schafgarbe essbar sind,

ist vielen bekannt. Aber wussten Sie, dass sich auch die meisten Wiesen-, Feld- und Gartenblumen kulinarisch verwenden lassen? Chrysanthemen, Dahlien, Gladiolen, Nelken und Phlox blühen in vielen Gärten und laden ebenso wie die als Balkonpflanzen beliebten Begonien und Geranien zu Kochexperimenten ein. Aber nicht alle Blumen eignen sich zum Verzehr. Von giftigen Blüten sollten Sie die Hände lassen (siehe Kasten).

Achten Sie darauf, dass die Blüten nicht mit Chemikalien behandelt wurden. Herkömmliche Pflanzen aus dem Blumenladen eignen sich daher nicht zum Verzehr. Einige

Supermärkte und Gemüsegeschäfte bieten speziell essbare Blüten an. Am besten ist es, die bunte Pracht selbst zu pflücken. Im eigenen Garten können Sie sicher sein, dass die Blüten ungespritzt gedeihen. Bei Wildpflanzen, die in der Nähe von konventionell bewirtschafteten Feldern wachsen, müssen Sie jedoch damit rechnen, dass diese mit Pflanzenschutzmitteln belastet sind. Allergiker sollten die Verträglichkeit der Blüten vorsichtig austesten. Besonders Chrysanthemen enthalten Inhaltsstoffe, die relativ häufig allergische Reaktionen auslösen. Da Blüten aber nur gelegentlich und in kleinen Mengen auf dem Teller landen, sind Nebenwirkungen eher selten.

### Frisch auf den Tisch

Blüten sind sehr empfindlich. Damit sie nicht verwelken ist es ratsam, die Blumen erst unmittelbar vor der Verwendung zu pflücken – am besten vormittags, wenn die Knospen sich gerade zur Blüte öffnen. Falls Sie nur die Blütenblätter verwenden, sollten Sie diese erst direkt vor dem Servieren auszupfen. Ganze Blüten lassen sich in einer Schale mit Wasser einige Stunden frisch halten. In jedem Fall sollten Sie vor der Verwendung Stiele und grüne Kelchblätter entfernen – wenn möglich auch Staubgefäße und Stempel. Bei manchen Blüten wie Rosen, Nelken, Chrysanthemen und Lavendel sind nur die Blütenblätter essbar. Da Chrysanthemen herb-bitter schmecken, verwenden Sie besser nur die Spitzen der Blütenblätter, oder überbrühen Sie die Blätter kurz mit kochendem Wasser. Um versteckte Insekten loszuwerden,

### Vorsicht: Giftig!

Akelei, Christrose, Eisenhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Mairöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Rainfarn, Roter Fingerhut, Scharfer Hahnenfuß, Schierling, Seidelbast, Steinklee, Tollkirsche

sollten Sie die Blüten ausschütteln bzw. absuchen. Sie können die Blumen bei Bedarf auch vorsichtig in kaltem Wasser waschen und anschließend trocken tupfen.

### Für Pikantes, Desserts und Cocktails

Vom Aperitif bis zum Dessert lässt sich ein komplettes Blütenmenü gestalten. Ob Sekt oder Selters – mit einer schwimmenden kleinen Begonie oder Rose im Glas wird es gleich viel feierlicher. Kühlen Sie Sommerdrinks einmal mit Eiswürfeln, in denen Sie die Schönheit kleiner Blüten wie Borretschsterne, Veilchen oder Lavendel eingefroren haben. Bowlen können Sie mit kleinen Sträußchen Waldmeister-, Wein- oder Holunderblüten eine ausgefallene Note verleihen. Salate und Häppchen machen besonders Appetit, wenn sie mit leicht nussig schmeckenden Gänseblümchen, violetten Borretschblüten, den gel-

me und Kürbisblüten lässt sich nicht nur schön dekorieren, sondern sie schmecken auch gedünstet oder kurz angebraten gut. Zum Ausbacken eignen sich besonders Holunder-, Zucchini- und Robini- blüten. Für den Teig verrühren Sie Vollkornmehl, Eigelb, Milch und etwas Öl, ziehen ein geschlagenes Eiweiß unter und würzen mit Salz oder Honig und Zimt. Die Blüten werden in den Teig getaucht und ausgebacken.

Zu Obst und Süßspeisen passen duftig-aromatische bis mild-süßliche Blüten wie Rosen, Veilchen, Malven oder kleine Stiefmütterchen. Dekorieren Sie doch einmal eine Erdbeertorte mit Veilchen und Mandelblättchen. Erfrischend schmeckt eine Zitronencreme mit Orangengewürztagetes oder leicht säuerlichen Begonien. Süße Gratins bekommen eine blumige Note durch Milch oder Sahne, in denen Sie Nelken, Rosen oder Geranien ziehen lassen.

### Preiswerte Alternative für exotische Gewürze

Blüten aromatisieren gleichermaßen Essig, Öl, Fruchtsaft, Wein oder einfach Wasser. Als Soßen-, Suppen- oder Cremezutat können sie nahezu jedes Gericht verfeinern. Fein gehackt machen sie Vinaigrettes schmackhaft und geben Aufstrichen eine besondere Note. Einige heimische Blüten können sogar als Ersatz für exotische Gewürze dienen. So schmecken in Essig eingelegte Knospen von Gänseblümchen oder Sumpfdotterblumen ähnlich wie Kapern. Und Blütenblätter der Ringelblume färben Reisgerichte und Ku-

## Blüten im Jahreswechsel

### ■ Frühjahr

Flieder, Holunder, Löwenzahn, Schlüsselblume, Schnittlauch, Stiefmütterchen, Sumpfdotterblume, Tausendschön, Veilchen, Waldmeister, Weinreben, Wiesenblumen wie Gänseblümchen (März bis Nov.)

### ■ Frühlingsommer

Begonie, Klatschmohn, Rosen (April bis Sept.)



### ■ Sommer

Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Gewürztagetes, Gladiole, Kapuzinerkresse, Klee, Kornblume, Kürbis, Lavendel, Majoran, Origan, Phlox, Ringelblume, Salbei, Schafgarbe, Sonnenblume (bis Herbst), Thymian, Zucchini

### ■ Spätsommer/Herbst

Aster, Chrysantheme, Dahlie, Rauke (Ruccola)

chen ebenso gut wie der teure Saffran, besonders wenn Sie die gelben Blätter kleingeschnitten mit etwas Öl verreiben.

Wer Lust auf Ungewöhnliches hat und gerne Neues ausprobiert, dem öffnet sich mit Blüten ein kreatives Experimentierfeld in der Küche. Mit einem farbenfrohen, duftigen Blütenmenü überraschen Sie Augen und Gaumen Ihrer Gäste.

Anschrift der Verfasserin:  
Dipl. oec. troph.  
Stephanie Fromme  
Jakobstr. 2  
D-65343 Eltville

### Kräuterblütenquark

250 g Quark mit 150 g Joghurt und 100 g saurer Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blüten von Schnittlauch, Dill, Basilikum, Ringelblumen und Zitronenmelisse vorsichtig unterheben und mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.

ben Blütenblättern der Sonnenblume oder der pfeffrig-scharfen Kapuzinerkresse garniert sind. Reichen Sie zu Baguette oder Kartoffeln doch einmal Blütenbutter oder einen Kräuterblütenquark (siehe Rezept).

Wenn Sie Ihre Gäste mit einer Suppe überraschen möchten, können Sie diese mit einer Blüteneinlage z. B. von Taubnesseln, Löwenzahn, Begonien, Dahlien oder Chrysanthenen anrichten. Mit würzig schmeckenden Kräuterblüten bestreut, erhält jedes Hauptgericht im Handumdrehen eine bezaubernde Note. Mit größeren Blumen wie Knospen der Sonnenblu-

### Blütenessig

Eine dekorative Flasche mit kochendem Wasser ausspülen, mit 1-2 Tassen Knospen von Kapuzinerkresse oder Sumpfdotterblumen füllen und mit einem halben Liter guten Obst- oder Weinessig aufgießen. Die Flasche fest verschließen und den Essig mehrere Tage in der Sonne durchziehen lassen. Sie können den Essig auch mit Blüten von Rosen oder Veilchen ansetzen. Der Essig, muss nicht abgeseiht werden, sollte aber innerhalb eines Jahres aufgebraucht sein.