

Erica Bänziger Ruth Bossardt

Blütenküche

Das Blütenparadies auf dem Teller

Wir pflücken sie im Garten und in der freien Natur. Sie sind weiß, gelb, violett, rosa, dunkelrot. Einige sind klein, andere groß. Alle duften. Die einen schmecken süßlich, die anderen säuerlich. So sieht die bunte Welt der essbaren Blüten aus.

Dekoration auf dem Teller waren Blüten schon immer. Zum kulinarischen Genuss werden sie mit diesem Buch. Nicht Haute Cuisine, sondern eine einfache Alltagsküche machen die Blüten zu Stars. Sie sind vor der Haustüre, pflücken und genießen wir sie.

Blütenküche



Erica Bänziger Ruth Bossardt



P R E M I U M

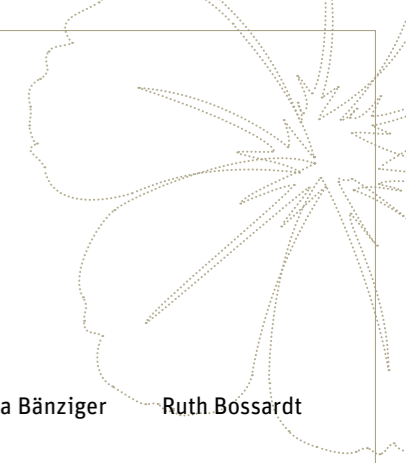
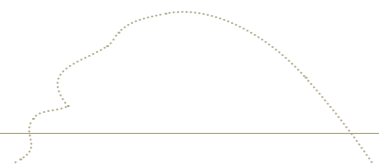
ISBN 978-3-03780-418-6



9 783037 804186

FONA

FONA



Erica Bänziger Ruth Bossardt

Blütenküche

Widmung

Dieses Buch ist meiner lieben Mutter Melanie gewidmet, die 2009 bei bester Gesundheit ihren 70. Geburtstag feiern durfte. Uns beiden gemeinsam ist die Freude für alles Blühende. Ihr Garten in Nordfriesland gleicht einem Blütenmeer.

Erica Bänziger

Danke / Grazie

Dass es so ein buntes Blütenbuch werden konnte, dazu war ich auf die Hilfe von Freunden und Bekannten angewiesen, die mir immer wieder mit Setzlingen und Blumen aus ihrem Garten unter die Arme griffen.

Speziell danken möchte ich Annafried Widmer-Kessler, die das Buch anregte, aber nicht selber realisieren konnte. Ihr verdanke ich auch einige Rezepte.

Ein besonderer Dank geht an meinen Gärtnerfreund Marc Buchwalder und seine Lebenspartnerin Naomi Zangger, die mir ihre Küche und ihren wunderbaren Garten für das Fotoshooting zur Verfügung gestellt haben. Es waren unvergessliche Tage.

Andreas Thumm, der Foodfotograf, hat die blumigen Rezepte mit dem Tessiner Sonnenlicht wunderbar verschmolzen.

Erica Bänziger

© 2010 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg | www.fona.ch

Lektorat*** Léonie Schmid

Gestaltung Cover (Reihencharakter)*** Dora Eichenberger-Hirter, Birrwil

Gestaltung Inhalt*** FonaGrafik, Sabine Jäggi

Bilder Einführung*** Andreas Thumm, Freiburg i. Br.: alle Bilder, außer Seiten 16, 23/falscher Safran, 25, 31/Kamelie, 36, 37, 40, 42/Ringelblume, 45, 51/Waldmeister, 52/Zitronenblüte, 54/Robinie (FloraFoto, Langenhagen/D); 17 (Photo2222, Wikipedia); 22, 28, 29/Ingwer, 44, 50 (Beat Ernst, Basel)

Foodbilder*** Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Druck*** Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH, Zwenkau

ISBN 978-3-03780-418-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort _____ 8

Botanik und Geschichte

Ein Blick in die Geschichte _____	12	Ingwer _____	29
Blüten in der Küche anderer Länder _____	13	Jasmin, echter oder arabischer _____	30
Achtung, Giftpflanzen! _____	13	Kamelie _____	31
Ernte und Bezugsquellen _____	14	Kapuzinerkresse _____	31
Das Haltbarmachen von Blüten _____	14	Klettertrompete, Trompetenschall _____	32
		Kohlarten, diverse _____	32
Essbare Blüten		Kornblume _____	33
Begonie, Knollen- _____	15	Kürbisgewächse _____	34
Borretsch _____	16	Laucharten _____	35
Chrysantheme, Speise- _____	17	Lavendel _____	36
Cosmea, Schmuckkörnchen _____	18	Löwenmäulchen _____	36
Dahlie (Georgine) _____	18	Mädesüß _____	37
Duftpelargonie _____	20	Malve/Stockrose _____	38
Estragon _____	22	Mohn, Klatsch- _____	38
Falscher Safran, Saflor _____	23	Nachtkerze _____	40
Fenchel _____	23	Nelke _____	41
Flammenblume, Phlox _____	24	Ringelblume _____	42
Flieder _____	25	Rose _____	42
Funkie/Hosta _____	25	Rucola, Rauke _____	43
Gänseblümchen, Maßliebchen _____	26	Salbeiarten _____	44
Gewürztagetes _____	26	Schlüsselblume, echte _____	45
Glockenblume _____	27	Sommeräster _____	45
Goldmelisse, Indianernessel _____	28	Sommerflieder _____	46
Holunder, schwarzer _____	29	Sonnenblume _____	46

Stiefmütterchen	48
Taglilie	48
Topinambur	49
Veilchen, wohlriechendes	49
Verveine, Zitronenstrauch	50
Waldmeister	50
Ysop	51
Yucca, Palmlilie	52
Zitronenblüte	52
Küchen- und Teekräuter aus der Familie der Lippenblütler	53
Küchen- und Teekräuter aus der Familie der Doldengewächse	53
Mit Vorsicht zu konsumieren	
Geißblatt / Jelängerjelieber (Honeysuckle)	54
Robinie / Akazie	54
Tulpe	55

Rezepte

Vorspeisen

Lauch mit Roquefort, Nüssen und Cosmea	58
Exotischer Kürbis-Zucchini-Salat mit Dahlien und Meerrettich	60
Ziegenkäse im Zucchini-Speck-Mantel	62
Bunter Sommersalat	64
Cherrytomaten und Mozzarella mit Lavendel- und Basilikumblüten	65
Thunfischcarpaccio mit Blüten	65
Karotten im Rohschinken	66

Matjesfilet mit Lauch- und Kapuzinerkresseblüten	66
Zucchini Schaumsuppe mit Zitronenthymianblüten	68
Frischkäsekugeln im Blütenkleid	69
Thunfischpaste auf Klettertrompetenblüten	70
Schnittlauchblüten im Ausbackteig	72
Tomaten-Bruschetta	74
Zucchini-Frischkäse-Bruschetta	74
Grüne Crostini	76
Trockenfleisch-Röllchen	78
Blattsalat mit Blüten und Mozzarella	80
Kalte Tomatensuppe mit Blütenknospen	82
Taglilienblüten mit Lachs-Frischkäse-Füllung	84
Eier-Cottage-Cheese-Tatar mit Gewürztagetes	84

Hauptspeisen

Rosenblüten-Lachs auf Orangen	88
Scharfe Zucchini-Suppe mit Poulet und Dahlien	90
Zucchini-Quiche mit Verveine	92
Spaghetti mit Taglilienknospen und Krevetten	93
Pappardelle mit Kürbiskern-Rucola-Pesto und Sommerblumenblüten	94
Lammspießchen mit Ofenkartoffeln	96
Tagliatelle mit Lachs-Kräuter-Butter	98
Zitronen-Spaghetti mit Ringelblumen und Zitronenblüten	99
Spaghetti mit Salbei und Lavendel	99
Kartoffelsalat mit geräucherter Forelle	100
Kartoffelpüree mit Scampi und Blüten	102
Kürbis-Risotto mit Nachtkerzenblüten	104

Desserts

Pfirsiche mit Holunderblüten-Zabaione	108
Frische Feigen mit Rosenschaum	110
Mandel-Blüten-Kuchen	111
Rosen-Panna-Cotta mit Walderdbeeren	112
Frischkäsekuchen mit Duftpelargonien	114
Holunderblüten im Ausbackteig	114
Jasminflan mit Melonencoulis	116
Duftpelargonien-cake	118
Blütencrêpes	120
Orangen-Kiwi-Cocktail mit Cointreau und Granatapfelkernen	122
Zitronentarte mit Verveine	123
Quarktorte mit Ananassalbei	124
Zitronenthymiansorbet mit Melonensalat	126
Lavendelparfait mit Kumquats und Jasminblüten	128
Lavendelflan	130
Melonenkügelchen mit Malven- und Minzeblüten	131
Minzeeiscreme	131

Getränke

Duftrosen-Rotwein mit Erdbeeren	134
Kalter Blütentee	134
Holunderblütendrink	135
Blütenwasser	135
Rosenbowle	136
Holunderblüten-Honigmelone-Bowle	137
Zitronenmelissenlimonade	138
Rosenblütensirup	139
Blüten-Aperitif	139

Basics

Blütenessig	142
Löwenzahnblütenhonig	142
Blütenlikör	144
Blütenzucker	144
Eingezuckerte Blüten	145
Bunte Blütenbutter	146
Süße Rosenblütenbutter	146

Anhang

Mehr über Blüten	148
Literaturverzeichnis	150
Autorenporträts	151
Register	152

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Vorwort

Frühling ist! Winter adieu. Die lang ersehnte Gartensaison kann beginnen. Das Glücksgefühl, welches das zarte Grün und jede mir zuwinkende Blüte auslösen, ist unbeschreiblich. Jeder Gartenfreund wird kribbelig, wenn er wieder in seinem kleinen Paradies aktiv werden kann und jeden Tag etwas Neues entdeckt. Vergessen ist der lange Winter, wenn der Frühling kommt und alles sprießt und blüht. Mit den Blüten setzt sich die Vegetation gleich selber tausendfach die Krone auf. Sie sind etwas vom Schönsten, was uns Mutter Natur jedes Jahr aufs Neue schenkt.

Ohne Blüte ist nur in seltenen Fällen eine Fruchtbildung möglich. Auch für Samen braucht es fast immer Blüten. Darum lasse ich stets von allen Gemüsesorten eine Pflanze blühen; erstens sieht das dekorativ aus, zweitens kann ich Samen gewinnen und drittens kann ich die Blüten der Gemüsepflanzen kulinarisch nutzen, sofern sie gut schmecken.

Essbare Blüten begleiten mich seit 1985. Erste Speisen dekorierte ich damit in einem Kurhaus in Engelberg, wo ich damals als Ernährungsberaterin tätig war. Die Blumen hatte ich aus einem großen Kräuter- und Gemüsegarten, den ich mit großer Freude pflegte. Damals waren Blütendekorationen noch nicht so sehr in Mode, geschweige denn das Essen derselben. Nicht wenige Gäste staunten ob der bunt dekorierten Teller.

Die Augen für die Blütenwelt hat mir Christel Kurz geöffnet, eine faszinierende Frau, die in Bischofswiesen (D) ein Kurhaus führt. Liebe Christel, herzlichen Dank! Das Blütenvirus war echt ansteckend und hat mich nicht mehr losgelassen.

Essbare Blüten sind Mode. Und trotzdem erlebe ich immer wieder, dass das Essen bei vielen auf Skepsis stößt und Fragen aufwirft, ob denn die Blüten auch wirklich schmecken und ob man das unbeschadet überstehe. Es ist für viele nach wie vor gewohnungsbedürftig, wenn ich im Garten von

Freunden eine Taglilie pflücke und sie genüsslich esse. Selbst befreundete Gärtner staunen. Sie kennen zwar die Gartenblumen, wissen aber nicht, welche man essen darf. Neu ist die Erkenntnis, dass viele Blüten essbar sind.

Als ich die Anfrage für dieses Buch erhielt, war ich gleich begeistert. In einer fantastischen Sonderschau zum Thema «Essbare Gartenblumen» auf Schloss Wildegg im Sommer 2008 lernte ich viele neue essbare Blüten kennen, die ich früher nicht zu essen wagte, etwa Begonien, Nelken, Salbeiarten, Ingwerblüten. Noch im gleichen Jahr habe ich in meinem Garten «Inventur» gemacht. Zwar hatte ich schon viele Blütenpflanzen, aber längst nicht alle. Möglichst viele sollten 2009 ein Plätzchen bekommen. Damit war ich für die Realisierung dieses Buches gut gewappnet: Bewährte alte Rezepte wurden ausprobiert und abgewandelt, neue entstanden. Es wurde eifrig degustiert. Bei manchen essbaren Blüten hielt sich die Begeisterung in Grenzen, denn nicht alles, was essbar ist, schmeckt. Natürlich gab es unter den Newcomern zahlreiche Blüten, die ein Glücksgefühl auslösten. Die Quintessenz: Es gibt viele essbare Blüten, aber nicht alle sind es wert, verspeist zu werden. Diese Blüten verwende ich weiterhin als Dekoration und lasse sie ohne schlechtes Gewissen auf dem Teller liegen. Einige davon schmecken eingezuckert sehr fein. Beim Kochen mit Blüten darf und muss man tüfteln. Am besten beißt man als erstes einfach mutig hinein.

Wenn Sie mit diesem Buch vom Blütenvirus angesteckt werden, freut mich das. Mein Wunsch ist, dass die Menschen wieder vermehrt den Wert von Blüten und Blumen als Genussmittel auf dem Teller kennenlernen und das uralte Wissen damit erhalten bleibt. Kinder haben übrigens an den bunten Blüten ihre helle Freude und sind fantasievolle Dekorateure. Freunde und Bekannte können mit farbigen Blütenkreationen immer wieder aufs Neue überrascht werden. Was gibt es Schöneres, als mit Blumen in eine Party einzusteigen?! Für Gesprächsstoff ist in jedem Fall gesorgt.

In diesem Sinne wünsche ich allen blütenreiche Happenings und viel Freude an dieser kreativen Art des Kochens.

Erica Bänziger

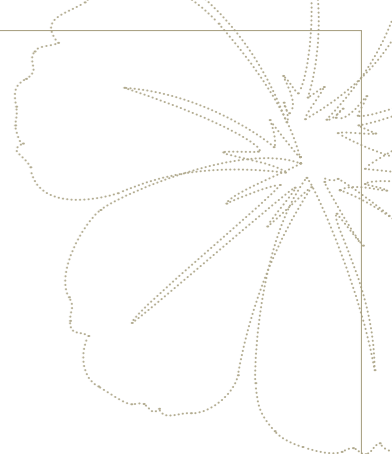
Es ist eine alte Wahrheit, dass die Augen mitessen. Wenn auf dem Teller etwas undefinierbar Graues liegt, stochert man lustlos darin, mag es auch noch so köstlich riechen und schmecken. Hier spielen Blüten ihren ersten Trumpf aus, denn es gibt sie in den vielfältigsten Farben und Formen. Einige riechen zudem verführerisch gut, andere entfalten ihren Geschmack beim ersten Biss.

Wir importieren exotische Früchte aus aller Herren Länder, dabei genügt oft ein Gang in den Garten oder auf den Balkon, und schon hat man einen exotisch anmutenden Leckerbissen auf dem Teller. Die bezaubernden Blüten schmecken oft ausgezeichnet, mal scharf und kresseartig, mal pfefferig oder nach Pilzen. Sie bringen Abwechslung und Vielfalt auf den Teller und sind in jedem Fall eine köstliche Bereicherung.

Reine Nutzgärten zur Selbstversorgung werden immer rarer, im urbanen Raum sind die Gärten meist sehr klein, die Landpreise umso höher. In seinem Gärtchen möchte man dann vor allem ästhetisch ansprechende Pflanzen kultivieren. Und trotzdem muss man nicht auf seinen Nutzgarten verzichten.

Mit etwas Geschick kann man nämlich zwei Fliegen auf einen Schlag treffen, indem man Pflanzen auswählt, die schön sind und erst noch gut schmecken. So lassen sich Augenschmaus und Gaumenfreude leicht verbinden. Es gibt eine stattliche Anzahl solcher Pflanzen. Und viele von ihnen kann man auch in Töpfen und Balkonkistchen ziehen. Das gibt einem bei unerwarteten Gästen auch gleich die Möglichkeit, einen Salat speziell zu dekorieren.

Ruth Bossardt



Botanik und Geschichte



Ein Blick in die Geschichte

Essbare Blüten erleben eine Renaissance. In den Gourmet-Restaurants werden die Teller mit Blüten dekoriert, die man essen kann. Essbare Blüten bekommt man auf dem Wochenmarkt, in der Markthalle und im Feinkostladen.

Schon viel früher wurden in der Küche Blüten verwendet, das Wissen ist bloß etwas in Vergessenheit geraten. Die alten Römer schwelgten in Rosen, besonders gegen Ende des Römischen Reiches. Bei luxuriösen und lukullischen Gelagen durften Rosen nicht fehlen. Dabei wurden mitunter die ausgereichsten Speisen nicht nach ihrem Wohlgeschmack bewertet, sondern nach der Schwierigkeit der Beschaffung. Rosen im Winter auf der Tafel war ein Zeichen von Noblesse. Sie stammten aus Spanien, Ägypten oder gar aus Indien. Mit den Rosen ging man verschwenderisch um, Tische und Böden wurden mit Rosenblättern bestreut, aber auch in der Küche kamen sie ausgiebig zum Einsatz. Rosenpudding, Rosenhonig, Rosenkleingebäck gehörten dazu, die Rose wurde als Gewürz verwendet, der Wein mit Rosenblättern bestreut, es gab auch Rosenwein. Nicht zuletzt wurde in Rosenwasser gebadet. Kaiser Heliogabal verbesserte den Rosenwein durch Beigabe von Pinienzapfen. Er ließ Fischteiche mit Rosenwein füllen, badete darin und verschenkte daraufhin den Wein an das Volk. Heliogabal ließ in einem großen Speisesaal heimlich eine umkippbare Decke einbauen und lud bald darauf zum Festmahl. Die Türen wurden von außen verschlossen, ein Hebel betätigt, und die Decke begann zu kippen. Ein Guckloch ermöglichte Heliogabal den Blick in den Saal. Von der kippenden Decke rieselten Hunderte von Blüten auf den Boden, Veilchen und Rosen, ein wunderbarer Duftregen ging auf die jubelnden Gäste nieder. Aus Hunderten wurden Tausende von Blüten, ein unermessliches Blütenmeer reichte den Gästen bis zum Hals und deckte sie schließlich ganz zu. Panik brach aus, manche Gäste bekamen keine Luft mehr und erstickten in der Blütenflut.

Rosenblüten wurden zu allen Zeiten und von vielen Völkern genutzt. Aus den bulgarischen Damaszenerrosen stellte man Rosenöl und Rosenwasser her. In der arabischen Küche wird seit jeher mit Rosen und Rosenwasser gekocht. Auch in nördlicheren Gefilden kannte man die Rose. Die alten Germanen würzten ihren Met, den Honigwein, mit Blüten von Mädesüß. Der darin enthaltene Wirkstoff Salicyl dürfte geholfen haben, dass die Menschen nach einem Gelage am nächsten Tag nicht zu stark unter Kopfschmerzen litten. Der Name Mädesüß hat nichts mit einem «süßen Mädchen» zu tun, sondern mit «Met-Süß».

Beim Blättern in alten Kochbüchern aus dem Mittelalter und der Renaissance stößt man auf Rezepte für Rosenmus und Veilchenkönig. Die Speisen wurden mit Kornblumen und Veilchen blau, mit Safran gelb gefärbt. Man stellte mit Veilchen auch eine Art Marzipan her. Dazu kochte man sie in Honig, legte sie in Öl ein und verarbeitete sie mit Mandeln und Rosenwasser zu einer Paste. Likör mit Rosen- oder Orangenwasser dürfte gemundet haben, wie auch Wein mit Löwenzahn, Rotklee oder Holunderblüten. Das Einzuckern/Kandieren war eine beliebte Art, Blüten von Orangen, Veilchen oder Nelken haltbar zu machen. Die Damen liebten es in England zu viktorianischen Zeiten, eingezuckerte Veilchen zu naschen. In der Veilchenstadt Toulouse (F) gibt es Veilchen-Spezialitäten.

Schon immer wurden auch andere Blüten oder Blütenteile genutzt respektive gegessen. Etwa die Gewürznelken oder die Kapern, beides Blütenknospen. Es sei daran erinnert, dass es auch unter den Gemüsen Knospen gibt, so den Blumenkohl, den Brokkoli oder die Artischocken. Mit den gelben Staubblättern des Safrans werden Speisen gewürzt und gefärbt, ein günstiger Ersatz waren Ringelblumenblüten und Saflör. Mit schwarzen Stockrosenblüten wurde der Wein dunkel gefärbt und mit Muskatellersalbei parfümiert. Holunderblüten wurden für Sirup verwendet. Zahlreiche Blüten von Wildblumen sammelte die Landbevölkerung für Teemischungen, so etwa Schlüsselblumen, Kornblumen, Mohn oder Goldmelisse. Mit eingezuckerten Veilchenblüten dekorierte man Desserts. In England wurden im Mittelalter häufig Veilchenblüten für Suppen, Saucen und Desserts verwendet. Die Gänseblümchen waren im Mittelalter ebenfalls hoch geschätzt. In Wein gedünstet, sollten sie die Leber kühlen und die innere Hitze löschen.



Blüten in der Küche anderer Länder

Die Chrysanthemen stammen aus China. Schon Konfuzius waren sie bekannt. Ihr Genuss in Tee oder Reiswein versprach ein langes Leben. Sie wurden auch in Japan und Korea verwendet. Speisenchrysanthemen (*Chrysanthemum coronarium*) findet man in Asien häufig auf dem Markt, die jungen Blätter mit ihrem nussig-milden Geschmack genauso wie die Blüten. Sie werden gedünstet oder frittiert. Auch Taglilien haben in der Küche Ostasiens Tradition. Alle Teile der Pflanze sind essbar, die jungen Triebspitzen werden als Gemüse gegessen. Sie können auch blanchiert und tiefgekühlt werden. Taglilienknospen enthalten viel Vitamin A und C.

Die Indianer in Mexiko bereiteten Eintöpfe mit Yuccablüten und Fleisch zu. Die Agave war ein wichtiges Nahrungsmittel bei den indigenen Völkern in der Wüste und auch den Azteken wohl bekannt. Aus den cremeweißen Blüten der Agave mexicana wurde ein schmackhaftes Gemüse zubereitet. Oder die Blüten wurden getrocknet und in Honig kandiert. Die Goldmelisse mit den roten nektarreichen süßen Blüten ist bei den Indianern Nordamerikas seit langem als Tee beliebt.

Andere Länder, andere Sitten? Man braucht nur einen Blick nach Italien und Frankreich zu werfen, wo Zucchini Blüten in der Küche sehr beliebt sind und vielseitig verwendet werden.

Achtung, Giftpflanzen!

Blüten naschen macht Spaß. Man entdeckt seinen Garten neu und ist beeindruckt von den vielen speziellen Geschmacksnoten von beliebten Gartenblumen. Degustieren ist erlaubt. Dennoch gilt es, einige Regeln zu beachten, denn es gibt auch giftige Pflanzen im Garten. Die Giftigkeit einer Pflanze ist nicht ganz einfach zu beurteilen. Nicht bei jeder Giftpflanze sind alle Pflanzenteile gleich giftig. Auch Tomaten sind eigentlich giftig, wenn wir nicht ausgereifte Früchte essen, ebenso Kartoffeln, wo bloß die Knollen essbar, die Früchte hingegen giftig sind. Die Gefahr einer Vergiftung mit essbaren Blüten ist allerdings klein, da man diese meist nicht in Massen verzehrt. Trotzdem gibt es Pflanzen, bei denen es heißt: «Hände weg». Essen Sie nur Blüten von Pflanzen, die Sie auch wirklich kennen und von denen Sie wissen, dass es keine Gift-



Rezepte

Vorspeisen



Kalte Tomatensuppe mit Blütenknospen

2 EL Olivenöl extra vergine,
kräftiger Geschmack

1 Schalotte

1 kg sehr reife Tomaten

1 EL Balsamico

2 EL Sojasauce

180 g Crème fraîche

1 unbehandelte Zitrone,
wenig abgeriebene Schale
und 2 EL Saft

Kräutersalz

1 großes Bund Basilikum

Blüten

Nachtkerze, Taglilie, Kapuziner-
kresse, Borretsch, Basilikum,
Rucola, Ysöp, in Streifen

Olivenöl extra vergine,
kräftiger Geschmack

1

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2

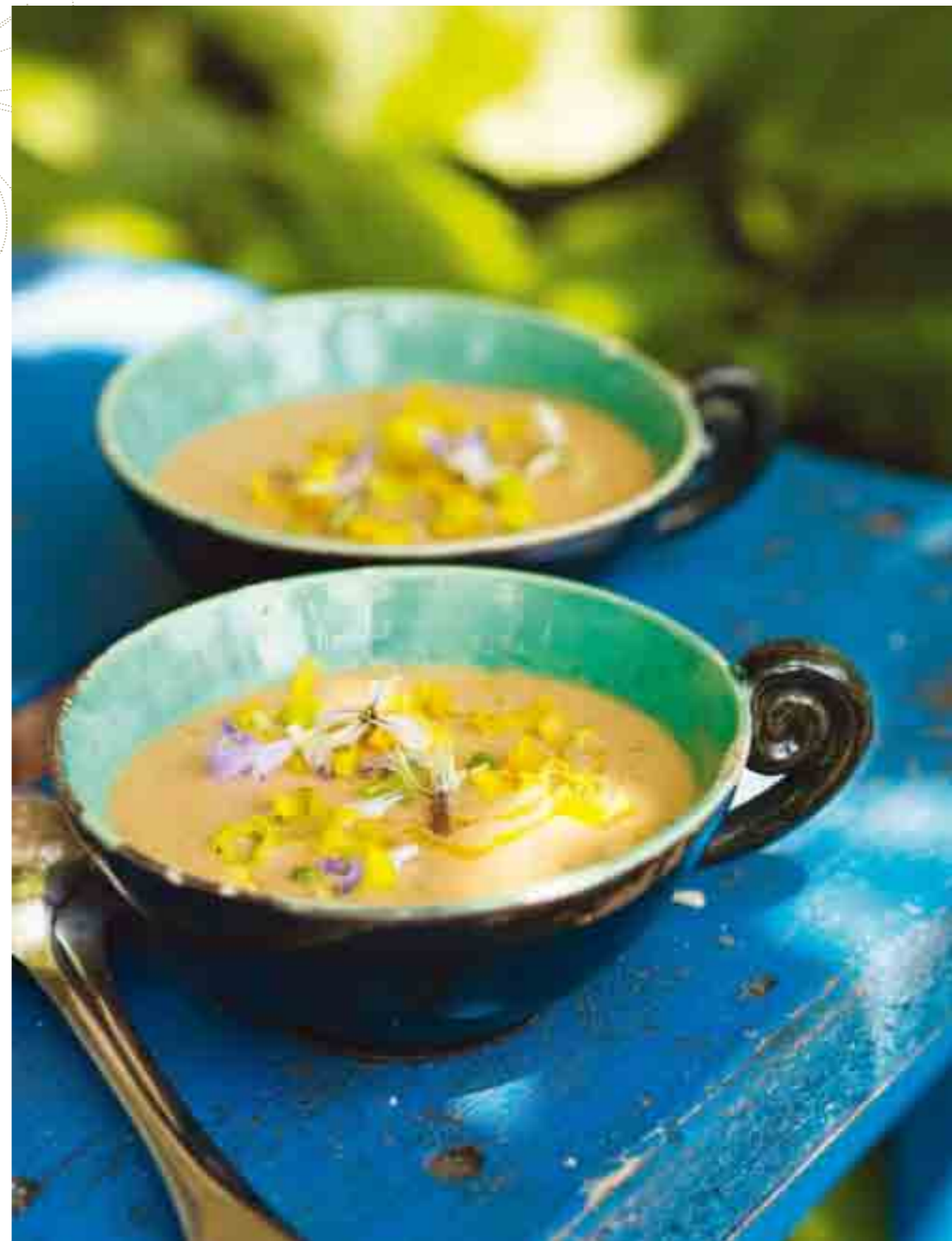
Tomaten mit dem Sparschäler schälen oder Tomaten an der Spitze kreuzweise einschneiden und in einem Schaumlöffel in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut löst, unter kaltem Wasser abschrecken, Tomaten schälen, Stielansatz austechen, Tomaten vierteln und entkernen.

3

Schalotten im Olivenöl andünsten, Tomaten, Balsamico und Sojasauce zugeben, etwa 5 Minuten köcheln. Mit dem Stabmixer pürieren. Erkalten lassen, danach kühl stellen.

4

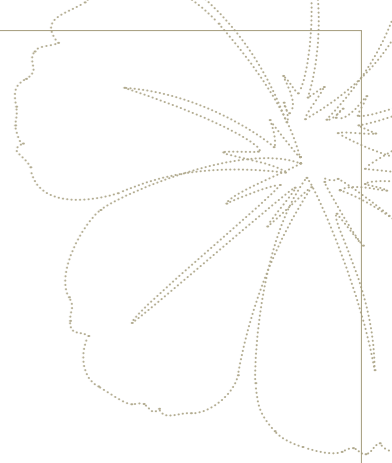
Crème fraîche, Zitronensaft und -schale unter die Tomatensuppe rühren, mit Kräutersalz abschmecken. Suppe anrichten, mit Basilikum und Blütenstreifen garnieren, mit Olivenöl beträufeln.





Rezepte

Hauptspeisen



Rosenblüten-Lachs auf Orangen

4 Portionen Bio-Zuchtlachs

Rosenblütensalz, Seite 64,
oder Kräuter-Rosenblütensalz,
Seite 72

1 Duftrose

Olivenöl extra vergine

2 Bio-Orangen

1 EL bester Balsamico

1 EL Akazienblütenhonig

Blüten

Thymian und Lavendel,
evtl. zusätzlich Rosmarin und
Ananassalbei

1

Die Rosenblütenblätter abzupfen, weißen Blattansatz
abschneiden und die Blütenblätter in Streifen schneiden.

2

Lachs mit dem Rosenblütensalz würzen und den Rosen-
blütenstreifen bestreuen.

3

Orangen in Scheiben schneiden und entkernen, in einer
Bratpfanne in wenig Olivenöl erwärmen, mit Balsamico und
Akazienhonig glasieren.

4

Den Lachs im nicht zu heißen Olivenöl auf beiden Seiten
2 bis 3 Minuten braten.

5

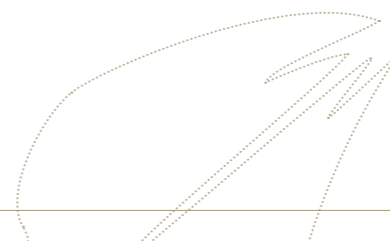
Die glasierten Orangenscheiben auf vorgewärmten Tellern
anrichten, den gebratenen Lachs daraufsetzen, mit Thymian-
und Lavendelblüten garnieren.





Rezepte

Desserts



Duftpelargoniencake

für eine Cake-/Kastenform
von 20 cm Länge

125 g weiche Butter

125 g Blütenzucker,
Seite 144

½ TL Vanillepulver

1 TL Rosenblütenwasser,
Seite 108

2 Eier

125 g Weißmehl

½ TL phosphatfreies Backpulver
einige fein gehackte
Duftpelargonienblütenblätter

Butter für die Form

1 EL Blütenzucker für die Form,
Seite 144

Duftpelargonien

eingezuckerte
Duftpelargonienblüten
nach Belieben

1

Die Cake-Form mit Butter einfetten und mit Blütenzucker ausstreuen. Duftpelargonienblütenblätter in die Cake-Form legen.

2

Backofen auf 175°C vorheizen.

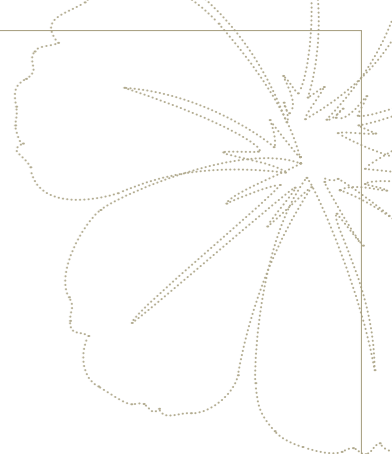
3

Butter luftig aufschlagen, Blütenzucker, Vanillepulver, Rosenblütenwasser und Eier zugeben, rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl, Backpulver und fein gehackte Blütenblätter untermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

4

Cake-Form in der Mitte in den Ofen schieben, Duftpelargonien-cake bei 175°C 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit den eingezuckerten Blüten garnieren.





Getränke



Rosenbowle

für 1 Liter

10 stark duftende Rosen

2 EL Zucker

3½ dl / 350 ml Weißwein

2 dl / 200 ml Rum

2 EL Rosenblütenwasser,
Seite 108

2 EL Rosenblütensirup,
Seite 139

gekühlter Weißwein,
Champagner oder Schaumwein
Rosenblütenwasser, Seite 108,
nach Belieben

Blüten

Rosenblütenblätter

1

Rosenblütenblätter abzupfen und den weißen Blattansatz abschneiden, mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben. 4 Stunden ziehen lassen.

2

Die Rosenblütenessenz in eine Bowle gießen, mit Weißwein, Champagner oder Schaumwein auffüllen. Mit Rosenblütenwasser abrunden. Mit Rosenblütenblättern garnieren.

Holunderblüten- Honigmelone-Bowle

2 unbehandelte Zitronen
oder Limetten

4 Holunderblütendolden
oder Zweige von Zitronenmelisse
oder Verveine

1½ l Wasser

400 g Honigmelone

4 EL Agavendicksaft

½ Zitrone, Saft

1

Zitronen in Scheiben schneiden und entkernen. Holunderblütendolden auf Ungeziefer kontrollieren.

2

Zitronenscheiben und Holunderblütendolden in eine Schüssel geben und mit dem Wasser auffüllen. Einen Tag zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und die Flüssigkeit auffangen.

3

Melone halbieren, entkernen und schälen, eine Hälfte grob zerkleinern und pürieren, unter das Holunderwasser rühren. Die zweite Melonenhälfte in Würfelchen schneiden und zur Bowle geben, mit Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren gut durchkühlen lassen.



Rezepte

Basics



Blütenessig

½ l Weißwein- oder Apfelessig
4–8 EL Blüten

Die Blüten im Essig einige Wochen ziehen lassen, abseihen.

Blüten

Sehr delikat schmecken Rosenblüten- und Lavendelessig, aber auch ein gemischter Blütenessig lässt sich zubereiten aus allem, was man im Garten hat. Ist auch ein hübsches Geschenk.

Löwenzahnblütenhonig

für 3 Gläser

1 l Löwenzahnblüten
½ unbehandelte Zitrone,
in Scheiben
1 l Wasser
1 kg Zucker
½ Vanilleschote,
abgestreiftes Mark

1

Löwenzahnblüten entstielen, und auf Insekten kontrollieren, ausschütteln. Die Blüten vierteln.

2

Löwenzahnblüten mit Zitronen und Wasser aufkochen, auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren.

3

Löwenzahnfond, Zucker und Vanille unter Rühren aufkochen, 2½ Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gelierprobe: Wenig Blütenhonig auf einen Teller geben; er hat die richtige Konsistenz, wenn er nicht zerläuft. In heiß ausgespülte, saubere Gläser füllen, verschließen.



Mehr über Blüten

Viele der erwähnten Pflanzen sind im Handel leicht zu bekommen. Weiterhelfen können die folgenden Adressen, die auch Spezialitäten oder ein extra großes Sortiment verschiedener Arten oder Sorten anbieten.

Saatgut von einjährigen Arten

Sativa Rheinau AG

Ökologisches Pflanz- und Saatgut
Klosterplatz 1, 8462 Rheinau
052 304 91 60
www.sativa-rheinau.ch

C. und R. Zollinger

Biologische Samengärtnerei
Route de la Praille 20, 1897 Les Evouettes
024 481 40 35
www.zollinger-samen.ch

Wyss Samen und Pflanzen AG

Schachenweg 14c, 4528 Zuchwil
032 686 68 68
www.wyss-blumen.ch

Botanik – Pflanzen & Sämereien

David Müller
Ämtlerstraße 48, 8003 Zürich
043 960 19 67
www.botanik-laden.ch
sucht auch Raritäten

Mehrjährige Pflanzen

Martin Dietwyler

Staudengärtnerei und Baumschule
Im Hasel 114, 5235 Rüfenach
056 284 15 70
Erlebnispflanzengärtnerei, Pflanzen in Bioqualität

Frei Weinlandstauden AG

Breitestrasse 5, 8465 Wildensbuch
052 319 12 30
www.frei-weinlandstauden.ch
Pflanzen in Bioqualität,
speziell Tee-, Würz- und Heilpflanzen

Gärtnerei am Hirtenweg

Hirtenweg 30, 4125 Riehen
061 603 22 30
www.hirtenweg.ch
Pflanzen in Bioqualität

Gartenbauschule Hünibach

Chartreusestraße 7, 3626 Hünibach
033 244 10 20
www.gsh-huenibach.ch
Pflanzen in Bioqualität

Einheimische Wildstauden

Die Wildstaudengärtnerei
Patricia Willi
Waldibrücke, 6274 Eschenbach
041 448 10 70
www.wildstauden.ch
Pflanzen in Bioqualität

Le Jardin des Senteurs

Philippe Détraz
Chable 1, 2000 Neuchâtel
032 753 2810
www.jardin-des-senteurs.ch
Pflanzen in Bioqualität; Salbeiarten

Gärtnerei Waldhaus

Bernard Brändli
Waldhaus 31, 3432 Lützelflüh
034 461 58 70
www.gaertnerei-waldhaus.ch

Dahlien, Duftpelargonien, Zitrus, Minze

Baumschule Daepf

Bärenstutz 7, 3110 Münsingen
031 721 14 20
www.daepp.ch
großes Sortiment, auch Sträucher und Bäume,
ist auch behilflich beim Suchen von Pflanzen

www.biopflanzen.ch/mitglieder

hier finden Sie Adressen von Biogärtnereien in der Schweiz, nach Kantonen geordnet, die oft ein gutes Sortiment haben auch bezüglich Pflanzen mit essbaren Blumen

Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin

Weinstraße 2, D-79295 Sulzburg-Laufen
0049 (0)76 34 6 97 16
www.graefin-v-zeppelin.com

Staudengärtnerei Gaissmayer

Jungviehweide 3, D-89257 Illertissen
0049 (0)73 03 72 58
www.gaissmayer.de
Pflanzen in Bioqualität, großes Sortiment an Stauden und speziellen Kräutern!

Syringa

Duftpflanzen und Kräuter
Bachstrasse 7, D-78247 Hilzingen-Binningen
0049 (0)77 39 14 52
www.syringa-pflanzen.de
Bioland-Betrieb, Schaugarten, Versand auch in die Schweiz

Kräuter Simon

Strengweg 1, Efkebüll, D-25842 Langenhorn
0049 (0)46 72 77 67 99
www.kraeuter-simon.de
Bioland-Betrieb, Schaugarten nach Vereinbarung zu besichtigen, auch Versand

Betriebe, die essbare Blüten oder Produkte mit Blumen im Sortiment haben

Speiseblumen Frey

David Frey
Im Amt 2, 8605 Gutenswil
079 761 96 68
www.speiseblumen.ch
biologischdynamische Blumen

Marinello & Co AG

Markthalle
Aargauerstrasse 1a, 8048 Zürich
www.marinello.ch
Blüten für Gastronomie

Blütenschmaus

Lilo Meier
Kellerweg 65, 8055 Zürich
044 450 13 31
www.bluetenschmaus.ch

La Cuisine Fleurie

Grubenstrasse 27, 8045 Zürich
043 333 03 27
www.lacuisinefleurie.ch
für private Anlässe und Firmenanlässe zu mieten, Catering

Schweizerisches Toxikologisches Institut

Übersicht von giftigen Pflanzen unter www.toxi.ch

Literaturverzeichnis

Gesellschaft Schweizer Staudenfreunde (Hg.):
Salvien. Jahrbuch der Staudenfreunde, 2005

Aichele, Dietmar: Was blüht denn da?
Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas.
Kosmos, 1985

Baumann, Uwe und Kathrin Rüegg (Hg.):
Chrysanthema Lahr. Kaufmann Verlag, 2007

Brown, Kathy u. a.: Blüten-Kochbuch.
Die schönsten Rezepte mit Blüten zum Reinbeißen
und Tipps zum Anbau. Kaleidoskop, 2009

Bürki, Moritz: Bildatlas Sommerblumen
mit Herbstzauber: Anzucht und Verwendung.
Fischer Media, 2000

Cheers, Gordon (Hg.): Botanica.
Das ABC der Pflanzen. 10 000 Arten in Text
und Bild. Könnemann, 2003

de Lestrieux, Elisabeth u. a.:
Der Geschmack von Blumen und Blüten.
DuMont, 1993

Erhardt, Walter: Hemerocallis, Taglilien.
Ulmer, 1988

Hay, Roy u. a.: Gartenblumen.
Die Sommerblumen und Stauden
für den Hausgarten. Ulmer, 1988

Heistinger, Andrea u. a.: Blüten Orgien.
Typo-Verlag, 2007

Kabitzsch, Martina: Blütenmenüs.
Der Garten bittet zu Tisch. Thorbecke, 2009

Kräuter Simon, Langenhorn: Rezeptbroschüre

Liebenow, Karin und Horst: Giftpflanzen.
Verlag Enke, 1981

McVicar, Jekka: Essbare Blüten. BLV, 1998

Menzel, Peter und Ilse: Das Kletterpflanzenbuch
Ulmer, 1988

Messerli, Karin: Karin Messerlis Blüthengeheimnisse.
52 süsse Rezepte mit duftigen Blüten.
Werd Verlag, 1999

ProSpecieRara, Stadtgärtnerei Bern (Hg.):
Schaugarten Elfenau: Renaissance vergessener
Zierpflanzen. Informationen zum Projekt.
Herkunft und Geschichte der Pflanzen: Zwiebelpflanzen,
Zweijährige und Stauden. Stadt Bern, 2007

Rau, Heide: Duftrosen. Gräfe und Unzer, 2007

Rau, Heide und Marion Nickig: Köstliche Blüten.
Edition Ellert & Richter, 2007

Roloff, Andreas und Andreas Bärtels: Gartenflora,
Band 1, Gehölze. Ulmer, 1996

Schleiden, Matthias Jacob: Die Rose,
Geschichte und Symbolik. Verlag Frick, 1976

Tonickova, Eva: Gemüse. Werner Dausien 1985

Voss, Bernhard: Citruspflanzen von Tropisch bis
Winterhart: Ein Sortenratgeber mit über 80 Sorten.
Humbach & Nemazal, 1997

Wiegele, Miriam: Duftpelargonien.
Anbau, Pflege, Sorten. Ulmer, 2000

Wyss Samen und Pflanzen AG, Zuchwil

Zander, Robert u. a.: Handwörterbuch
der Pflanzennamen. Ulmer, 2000

Autorenporträts

Erica Bänziger

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungsberaterin. Sie bildete sich später zur Gesundheitsberaterin aus. Heute arbeitet sie als selbständige Unternehmerin, Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft ist eine Pionierin des gesunden Genusses. Von ihr erschienen bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.



Ruth Bossardt

Ruth Bossardt ist Fachfrau für Pflanzen und Gärten. Sie arbeitet seit 30 Jahren als Journalistin, Projektleiterin, Gartenbaulehrerin und Kursreferentin im Bereich biologischer Gartenbau. Sie lebt in einem alten Haus mit einem Garten, den sie immer mehr nach ihren Vorstellungen gestaltet.

