

Alles Ungiftige darf man essen

Blüten fürs Auge – und den Gaumen

Kneipp
Natürlich leben!

Meilemer und Meilemerinnen sind begeistert von Erica Bänzigers Blütenküche. Kürzlich war die bekannte Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin aus Verscio TI auf Einladung des Kneipp-Vereins zu Besuch.

Die Veranstaltung unter dem Patronat der Buchhandlung Kupper und des Meilemer Reformhauses stiess auf grosses Interesse und Begeisterung. Die temperamentvolle Erica Bänziger begeisterte mit einem tollen Buffet – einem wahren Augenschmaus – und

mit eindrücklichen Bildern aus ihrem Buch «Blütenküche» (Fona-Verlag). Die Veranstaltung war etwas fürs Auge, den Gaumen und die Ohren. Was nicht giftig ist, darf gegessen werden: Das ist in etwa die Kurzform des Vortrags. Genial ist, dass sehr viele Gewürz- und Gartenblüten toll aussehen und dazu fantastisch schmecken. Nicht nur Gourmetköche, wir alle können davon profitieren. Die Blüten aus dem eigenen Garten lassen sich einbauen als Dekoration oder gut schmeckende Nuancen in allen möglichen Gerichten und Desserts, z.B. in Risotto, Pasta, belegten Brötchen, Salaten, Suppen, Sorbets usw. Auch Getränke wie das Früchte-Chi aus dem Reformhaus bieten sich als Basis für tolle Blütenkreationen an.

Zu den beliebtesten Blüten von Bänzi-

ger gehören: Nachtkerzen, Kapuzinerkresse, Pfefferminze, Broccoli, Lauch, Malve, Salbei, Bärlauch, Begonien, Gänseblümchen, Holunder, Thymian, Sonnenblume, Geissblatt, Taglilien, Löwenmaul, Margeriten, Orangenblüten und viele mehr. Die Autorin brachte den «halben Garten» aus Verscio nach Meilen und liess die sehr interessierten Kursbesucher an den Blüten riechen und knabbern. Assistent wurde sie von ihrem Sohn Filippo, der die Aufgabe hervorragend meisterte.

Zum Schluss wurden viele Bücher gekauft und von der kompetenten und vielseitigen Ernährungsfachfrau gerne signiert. Im Buch findet man viele schöne Bilder, Informationen und unzählige Rezepte mit frischen Blüten.

www.kneipp-meilen.ch

(bst)