

# Feines aus dem Blumentopf

## Blüten zum Verspeisen

Gänseblümchen im Salat, kandierte Veilchen im Dessert – der Frühling bringt kulinarische Genüsse. Die Sommerküche folgt mit den Blüten von Ananas-Salbei, Studentenblume und Goldmelisse. Wir zeigen Ihnen, was alles möglich ist.

**S**eit jeher werden Knospen und Blüten nicht nur in der Heilkunde, sondern auch in der Küche verwendet. Jeder kennt den erfrischenden Hollerblüten-Sirup und kandierte Veilchen, die einst schon die Lieblings-Nascherei von Kaiserin Elisabeth waren.

Den Duft und das Aroma nicht nur von Veilchen, sondern auch von Lavendel, Malven und Rosen wussten bereits die alten Römer zu schätzen. Doch erst im 16. und 17. Jahrhundert wuchs an den wohlhabenden Höfen Europas das Interesse für die kulinarische Verwendung von Blüten. Eingelegte Knospen, Blütenessige und -öle, Sirupe und kandierte Blüten füllten die herrschaftlichen Speisekammern, während man in Kloster- und Bauerngärten vor allem die heilenden Kräfte der Blüten schätzte.



„Natur im Garten“  
Seminar auf der  
GARTEN TULLN

**Rosenvielfalt pflegen  
und genießen**

**28. Mai**

Infos siehe Seite 47

## Überraschen lassen

Viele Pflanzenblüten sind essbar. Den Weg in die Küche finden sie wegen ihres Geschmacks – etwa die Kapuzinerkresse, Indianernessel und Tagetes –, manchmal spielt aber eher die hübsche Blütenfarbe die Hauptrolle; dann werden Blüten zur essbaren Dekoration einer Speise.

Schneiden Sie üblicherweise die Knospen und Blüten von den Schnittlauchhalmen weg, ohne sie zu verwenden? Probieren Sie doch einmal aus, damit Ihr Butterbrot oder Ihren Salat zu verfeinern! Kulinarisch interessante Blüten finden sich auch bei Kräutern, die wir ihrer Blätter wegen kultivieren, von den Minzen bis zur Melisse. Viele von ihnen sind eine wundervolle Bereicherung für die Küche, man muss sie nur kreativ verwenden. Einfach pflücken und kosten!

Die Duftpelargonien mit ihren Aromen von zitronig-frisch bis schokoladensüß haben den Anfang gemacht und sind uns vertraut. Beim Streifzug durch den Garten gibt es im Vorübergehen aber auch Zierpflanzen-Blüten für die Küche zu ernten, für deren Genuss es wohl ein wenig Überwindung braucht. Der Biss in die Dahlie, in das Löwenmäulchen oder die Fuchsie kann herausfordernd sein ... und doch sind alle drei für die Blütenküche geeignet.

# Biologische Vielfalt

bei Natur im Garten

## Möglichst frisch auf den Tisch

Blüten sind sehr empfindlich und werden erst kurz vor ihrer Verwendung und bei trockenem Wetter geerntet. Am besten pflückt man Blüten vormittags, wenn der Tau abgetrocknet ist und bevor die Sonne zu stark scheint, da sich sonst die ätherischen Öle verflüchtigen. Duft und Aroma sind am intensivsten bei Blüten, die sich gerade erst geöffnet haben.

Um versteckte Insekten loszuwerden, hilft es, die ganzen Blüten kopfüber auszuschütteln oder ein lichtdichtes Sackerl mit einer kleinen Öffnung über die Blüte zu stülpen – Insekten entweichen durch die Öffnung. Saubere Pflanzen aus dem eigenen Garten sollten nicht gewaschen werden, denn dabei verlieren die Blüten Inhaltsstoffe und Aroma. Wer trotzdem nicht darauf verzichten will, spült sie kurz unter kaltem Wasser ab und tupft sie vorsichtig trocken. Blüten, die getrocknet werden sollen, keinesfalls waschen;





**1** | Der Ananas-Salbei ist eine attraktive Topfpflanze für Balkon und Terrasse. Seine Blüten verleihen Speisen ein fruchtig-tropisches Aroma. **2** | Schmuckkörbchen: Zum Verspeisen verwendet man einzelne Zungenblüten.

die eingebrachte Feuchtigkeit wäre kontraproduktiv.

Auf feuchtem Küchenpapier im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie einige Stunden frisch. Ganze Blüten lassen sich in einer Schale mit Wasser einige Stunden frisch halten. Für den Verzehr die

grünen Kelchblätter von den Blüten entfernen. Kleine, weiche Blüten können im Ganzen verwendet werden, große wie Ringelblumen oder Indianernessel nur zur Dekoration ganz belassen, zum Verzehr die einzelnen Zungenblüten kurz vor dem Servieren vom Kelch zupfen.

Auch wenn die meisten Blüten essbar sind: Pflücken und verwenden Sie nur Blüten, bei denen Sie sich sicher sind. Blüten aus Spezialgärtnereien oder aus dem eigenen Garten sind ideal, Blüten aus der freien Natur dagegen heikel – achten Sie unbedingt auf geschützte Arten (die nicht gepflückt werden dürfen) und auch den Standort. In der Nähe von konventionell bewirtschafteten Feldern und stark befahrenen Straßen besser nichts pflücken, was gegessen werden soll.

Blütenstiele bündeln und an einem trockenen, luftigen Platz ohne direkte Sonne kopfüber aufhängen, oder auf Papier oder dünnen Stofftüchern auflegen. Und sogar der Backofen kann zum Trocknen der Blüten genutzt werden – bei niedriger Temperatur (höchstens 35 °C), die Ofentür bleibt dabei einen Spalt breit geöffnet. Bei höheren Temperaturen gehen die ätherischen Öle verloren.

Wenn die Blütenblätter rascheln, sind sie fertig getrocknet und werden in verschlossenen Gläsern oder Dosen kühl, dunkel und trocken aufbewahrt. Sie bringen uns auch nach dem Sommer Aroma und Farbe in kalte und warme Gerichte, ins Kräutersalz oder in die Teemischung.

### Jetzt vorkultivieren

Einjährige Sommerblumen wie Kapuzinerkresse, Ringelblume, Löwenmäulchen und Schmuckkörbchen können ab Anfang März auf dem Fensterbrett vorgezogen werden. Mitte Mai, nach den Eisheiligen, sind

### → Bunte Vielfalt zum Essen

Diese Saatgutmischung enthält Samen von Kapuzinerkresse und Zwerg-Ringelblume und ist bei „Natur im Garten“-Festen kostenlos erhältlich!





sie zu starken Jungpflanzen herange-  
wachsen und dürfen ins Freie. Wer  
sich die Vorkultur sparen will, kauft im  
April/Mai Pflanzen in der Gärtnerei.  
Dann ist auch schon eine Direktsaat  
in die Beete oder Töpfe möglich. Man  
braucht nur etwas länger Geduld bis  
zur Blüte. Kornblumen und Borretsch  
(Dunkelkeimer) sind weniger kälte-  
empfindlich. Sie werden entweder

ebenfalls drinnen vorgezogen oder  
von April bis Juni direkt ins Beet gesät.  
Alle hier genannten Blumen wachsen  
auch in Töpfen und Kistchen gut.  
Diese müssen unbedingt Abzugslö-  
cher haben, damit überschüssiges  
Gießwasser abrinnen kann. Ein  
sonniger Standort sollte es im Beet  
wie im Topf sein, nur dann bilden die  
Blüten ihr intensives Aroma aus.

Ringelblumen-Zungenblüten verfeinern Salate, Aufstriche und vieles mehr. >

Pflanze	Blütezeit / Blütenfarbe	Was verwenden?	Wofür verwenden?	Geschmack
Ringelblume <i>Calendula officinalis</i>	VI-X /gelb, orange	Ganze Blüten als Dekoration; Zungenblüten zum Verspeisen	Suppen, Reisgerichte, Eierspeisen, Salate, Eintöpfe, Desserts	mild, fein-blumig
Kapuzinerkresse <i>Tropaeolum majus</i>	VII-X /gelb, orange, rot	Knospen, Blüten, Blätter zum Dekorieren und Verspeisen	Kartoffel- und Nudelgerichte, Eierspeisen, Salate, Aufstriche, kalte Vorspeisen, Knospen als Kapernersatz	scharf, würzig, kresseähnlich
Schmuckkörbchen <i>Cosmos bipinnatus</i>	VII-X /rosa, weiß	Ganze Blüten als Dekoration; einzelne Zungenblüten zum Verspeisen	Salate, Aufstriche, kalte Vorspeisen	fein, mild
Ananas-Salbei <i>Salvia rutilans</i>	IX-XI /rot	Blüten und Blätter zum Deko- rieren und Verspeisen	Süßspeisen, Fruchtsalate, zum Kandieren, Tees, Gerichte mit Huhn; als Deko in sommerlichen Getränken	fruchtig, Ananas-Aroma
Kornblume <i>Centaurea cyanus</i>	VI-X /blau	Vom Kelch gezupfte Blütenblätter als Dekoration und zum Verspeisen	Salate, Desserts, Kräutersalz	eine Spur salzig mit leichtem Rosenaroma
Studentenblume <i>Tagetes sp.</i>	V-X /gelb, orange, rot, rotbraun, auch mehrfarbig	Ganze Blüten oder Blütenblätter als Dekoration und zum Verspeisen	Salate, Salatdressings, Aufstriche, Süßspeisen	je nach Sorte nach Zitronen, Orangen, Lakritze u.a.
Indianernessel, Goldmelisse <i>Monarda didyma</i>	VI-X /rot	Blätter und Blütenblätter als Dekoration und zum Verspeisen	Salate, Obstsalate, Desserts, Tees, Sirupe, Limonaden	aromatisch, herb-zitronig
Löwenmäulchen <i>Antirrhinum majus</i>	VI-X /gelb, rot, orange, rosa, weiß, auch zweifarbige	Vom Kelch gezupfte Blüten als Dekoration und zum Verspeisen	Kalte Vorspeisen, Salate, Aufstriche, Desserts	süßlich, mild
Borretsch* <i>Borago officinalis</i>	V-IX /blau-violett	Blätter und Blüten	Salate (vor allem Gurkensalat), Aufstriche, Soßen, als Deko in sommerlichen Getränken	nach frischen Salatgurken mit einer säuerlichen Note

\* Ein „Zuviel“ von Borretschblättern könnte wegen der Inhaltsstoffe Pyrrolizidinalkaloide leberschädigend sein, geringe Dosen und hausübliche Verwendung stellen kein Problem dar.

## Ideen für das Blüten-Buffer

- **Kandierte Blüten:** Die Blüten vorsichtig säubern und bei Bedarf trocknen lassen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und die Blüten damit bestreichen. Danach rundum mit feinkörnigem Kristallzucker bestreuen und auf fettabweisendem Papier an einem warmen Ort trocknen lassen. Nach ein paar Stunden sind die Blüten getrocknet und verwendbar. Sie halten 4 bis 5 Tage.
- **Blütencrepes:** In den Crepe-Teig einen fein geschnittenen Blütenmix einrühren.
- **Blütenzucker:** 3 bis 4 Handvoll getrockneten Blütenmix mit 350 g Kristallzucker vermischen. Das Ganze kann auch fein vermahlen werden. In Gläsern mit Schraubverschluss aufbewahren.
- **Blüten-Eiswürfel:** Die Blüten ganz oder zerkleinert in Eiswürfelbehälter legen und zur Hälfte mit Wasser auffüllen. Gefrieren lassen, danach

Einfach ausprobieren: Blütenbällchen für das kalte Buffet. >

zur Gänze auffüllen und nochmals ins Gefrierfach stellen.

- **Blütenessig:** 5–6 EL frische, zerkleinerte Blüten mit ½ l Weißwein- oder Apfelessig übergießen und etwa 4 Wochen ziehen lassen. Abseihen und in Flaschen füllen.
- **Blütenbutter:** Etwa 8 EL fein gehackte Blütenblätter, z.B. Ringelblumen, Rosen oder Kapuzinerkresse (scharfer Geschmack!) mit 250 g weicher Butter mischen. Daraus Kugeln oder Würfel formen und kalt stellen.
- **Pikante Blütenbällchen** sind ganz schnell gemacht: Blütenblätter zerkleinern. Frischkäse mit gehackten frischen Kräutern vermischen (Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer,



Bärlauch, Gundelrebe, ...). Kleine Bällchen daraus formen, vorsichtig in den Blüten wälzen, die Bällchen in Papierförmchen legen und kalt stellen.

Elke Papouschek

## PRAKTISCH GARTELN ✓

von Biogärtner  
Karl Ploberger



## Ein Frühlingsgruß zum Genießen

Von Frühlingsspaziergängen durch den Garten wird wohl jeder Blumenliebhaber berichten können: Hier zeigt sich das erste Veilchen, dort streckt eine Schlüsselblume den Blütenkopf durch das vertrocknete Gras, oder die ersten Blätter des Scharbockskrauts ziehen mit ihrem saftigen Grün die Blicke auf sich. Viele Blüten und Blätter sind nicht nur optisch grüne und blühende „Antidepressiva“, ein Großteil wird bei uns als kulinarische und gesunde Beigabe in den Salat gemischt.

Endlich wieder in den Garten gehen und ernten können! Da ein Blättchen vom zarten Löwenzahn, dort die ersten Sprossen der Brunnenkresse, ein paar Bärlauch-Spitzen und als farbige Beigabe Veilchen und Schlüsselblume. Der Frühling hält bei uns nicht nur Einzug in den Garten, sondern auch in die Küche. Genießen Sie die Natur – mit allen Sinnen!

**Viel Spaß beim kulinarischen Garteln!**  
Karl Ploberger

# Gartenkalender **Zierpflanzen**

FÜR DEN FRÜHLING

## Gehölze richtig schneiden

■ Zu den ersten Gartenarbeiten im Frühling zählt der Rückschnitt sommerblühender Ziergehölze. Da sich hier die Blütenknospen an diesjährigen Trieben bilden, regt ein starker Rückschnitt im Frühling zu kräftigem Austrieb und üppiger Blütenfülle an.

Bartblume, Sommerspiere, Blauraute und Rispenhortensie werden ca. 15 – 20 cm über dem Boden zurückgeschnitten. Beim Sommerflieder kürzt man die Triebe bis auf 30 – 50 cm. Frühjahrsblühende Gehölze wie Forsythie, Hartriegel, Schneeball, Flieder und Deutzien werden erst nach der Blüte geschnitten: Alle paar Jahre schneidet man die ältesten Zweige weit herunter und nimmt abgestorbenes Holz und sich kreuzende Triebe heraus.



SOMMERFLIEDER VOR

✓ Erhaltungsschnitt



UND NACH DEM ERHALTUNGSSCHNITT



FORSYTHIE VOR



UND NACH DEM ERHALTUNGSSCHNITT



Fotos: S.12: oben: Heike Rau/ fotolia, S. 13: iBulb



### INFO

#### Was ist im Ziergarten zu tun?

- Nadelgehölze und immergrüne Laubgehölze werden erst spät im Frühjahr geschnitten, da sie kälteempfindlich sind.
- Bei Narzissen und Tulpen werden die Blüten nach dem Verblühen entfernt. So können die Pflanzen keine Samen bilden und speichern ihre Kraft für die Blütenanlage des nächsten Jahres.
- Wenn die Blätter der Rosen zigarrenartig zusammengerollt sind, dann ist die Rosenblatt-Rollwespe am Werk. In das eingerollte Laub legt sie die Eier ab. Befallene Blätter sollten rasch abgeschnitten und entfernt werden, damit sich keine Larven entwickeln können.
- Clematis-Sorten, die schon zeitig im Frühjahr blühen, brauchen nicht zurückgeschnitten werden. Wenn es dennoch nötig ist, dann gleich nach der Blüte schneiden.