

Essbare Blüten! Essen & Kunst Teil 1

Viele Blüten sind nicht nur schön anzusehen. Auch für den Gaumen sind sie eine Bereicherung. Essbare Blüten verleihen unserem Salat eine florale Note und duften uns aus Kaltschalen und von bunten Häppchen entgegen. Doch Vorsicht mit Blumenblüten aus unseren heimischen Gärten oder Balkonen! Nicht alle farbenfrohen Grüße aus dem Garten eignen sich zum Verzehr! Deshalb immer nur die Blüten von bekannten und chemisch unbehandelten Pflanzen pflücken! Auf keinen Fall sollten herkömmliche Blumen aus dem Floristikfachgeschäft oder dem Supermarkt verwendet werden, da diese aufgrund ihrer Vorbehandlung nicht zum Verzehr geeignet sind.

Für den floralen Einsteiger ist im Handel spezielles Saatgut erhältlich. Auch das Nachfragen beim Gärtner lohnt sich! Oftmals gibt es schon geeignete Setzlinge der gewünschten Pflanzen. Als genießbar gelten in der Regel die Blüten von Bärlauch, Borretsch, Gänseblümchen, Lavendel, Thymian, Orangen, Kornblumen, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Rosen, Rucola, Schnittlauch, Zucchini sowie generell natürlich die Blütenstände aller Küchenkräuter.



Bei der Ernte und Verarbeitung muss man auf eine rasche Verarbeitung und den richtige Zeitpunkt der Ernte achten. Die schmackhaften Blütenblätter sind sehr empfindlich. Sinnvoll ist das Abzupfen unmittelbar vor der Verwendung. Wenn im Voraus geerntet wird, ist der beste Zeitpunkt der Vormittag, wenn die Blütenknospen sich gerade öffnen. Später gepflückte Blüten büßen oft ihre intensiven Aromen ein, denn die enthaltenen ätherischen Duftstoffe verflüchtigen sich gerade im Sommer in der Nachmittagssonne rasch. Ganze Blüten können in einer Wasserschale bis zur Verwendung frischgehalten werden. Die grünen Teile wie Stengel, Stempel und Pollenträger schmecken oft bitter und sollten deswegen vor dem Verzehr entfernt werden. Für Allergiker ist es wichtig, die Verträglichkeit auszutesten und evtl. pollenbesetzte Blütenbestandteile zu entfernen. Das Aussehen und der Geruch geben uns nicht immer den Geschmack an. So schmeckt die Ringelblume mild und lieblich, die Kapuzinerkresse stark würzig nach Senf. In der Küche sind unserer Fantasie kaum Grenzen gesetzt, ob Frischkäse, Butter, Quark, Nachtische oder ein sommerliches Getränk.



TIPP: In Eiswürfel gefrorene Sommerblüten sind ein echter Hingucker im Glas. Dazu benötigen Sie ein paar hübsche essbare Blüten und etwas stilles Wasser. Die Eiswürfelschale mit etwas Wasser befüllen, geeignete Blüten dazugeben, anfrieren und dann nochmals mit Wasser aufgießen. Fertig sind die bunten Würfel für ihren Sommer im Glas!

**Das ZEP Team wünscht seinen Lesern
einen herrlichen Sommer
mit floralem Genuss!**

