



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.

ISBN 978-3-03780-573-2

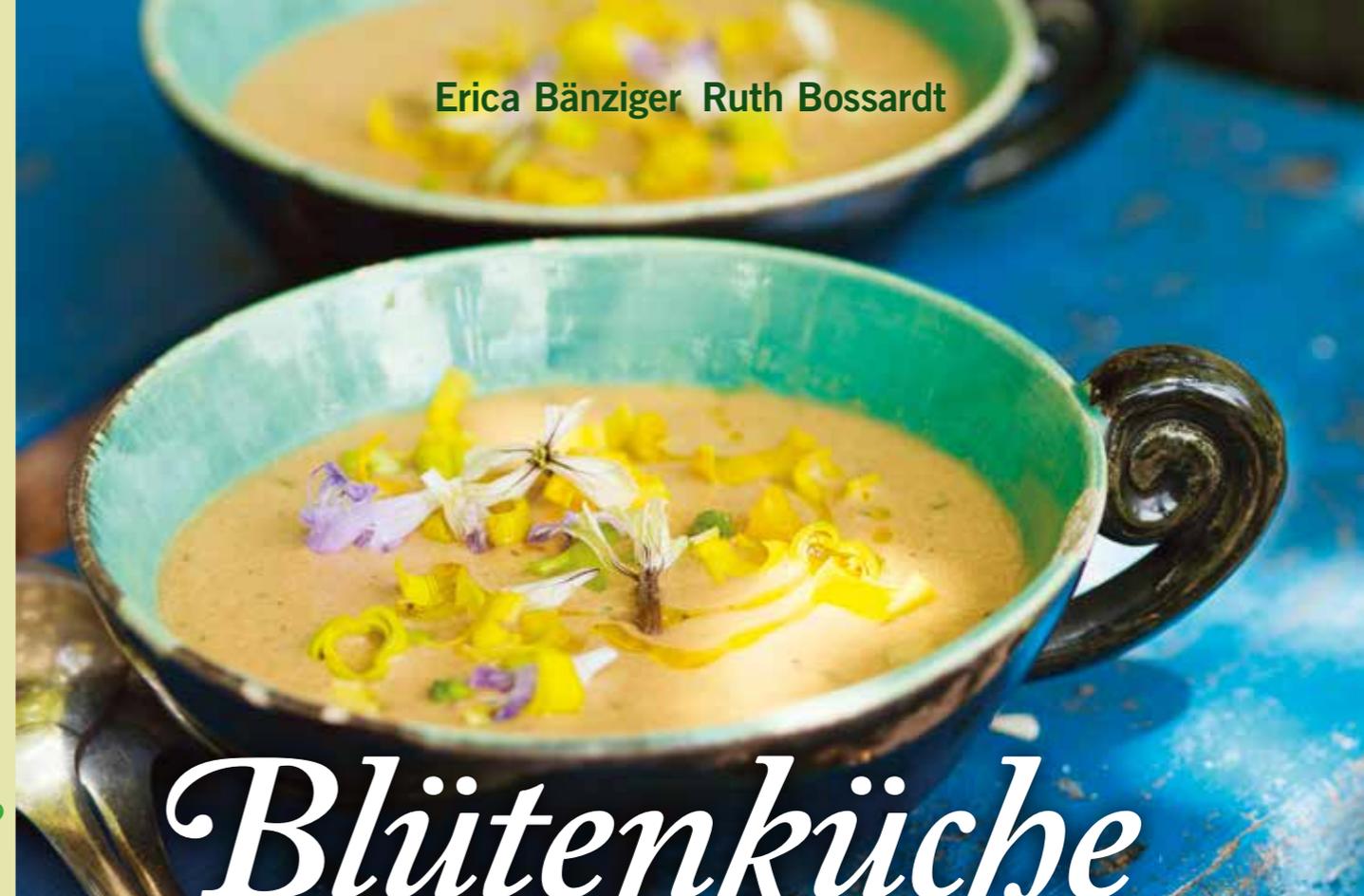


9 783037 805732

Blütenküche

Erica Bänziger Ruth Bossardt

FO NA



Erica Bänziger Ruth Bossardt

Blütenküche

60 blumige Rezepte
50 Blütenporträts



FO NA

Erica Bänziger Ruth Bossardt

Blütenküche

60 blumige Rezepte
50 Blütenporträts

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

© 2015 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg | www.fona.ch

Lektorat Léonie Schmid

Gestaltung FonaGrafik, Lea Spörri

Bilder Einführung Andreas Thumm, Freiburg i. Br.: alle Bilder, außer Seiten 13/Borretsch, 19/Falscher Safran, 21/Flieder und Funkie, 27/Kamelie, 33, 35/Nachtkerze, 37/Ringelblume, 39/Schlüsselblume, 35/Malve, 45/Waldmeister, 47/Zitronenblüte, 53/Robinie (FloraFoto, Langenhagen/D); 15 Chrysantheme (Wikipedia/Photo2222); 29/Federkohl (Wikipedia/Magnus Manske); 39/Ananassalbei (Wikipedia/Eric Hunt); 19/Estragon, 25/Goldmelisse und Ingwer, 39 Salbei und Muskatellersalbei, 45/Veilchen und Verveine, 49/alle ausser Basilikum, 51 (Beat Ernst, Basel); 49/Basilikum (thinkstock)

Foodbilder Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-573-2

Vorwort	6
<i>Botanik und Geschichte</i>	
Ein Blick in die Geschichte	9
Blüten in der Küche anderer Länder	10
Achtung, Giftpflanzen!	10
Ernte und Bezugsquellen	11
Das Haltbarmachen von Blüten	11
<i>Essbare Blüten</i>	
Begonie, Knollen-	12
Borretsch	12
Chrysantheme, Speise-	14
Cosmea, Schmuckkorbchen	14
Dahlie (Georgine)	14
Duftpelargonie	16
Estragon	18
Falscher Safran, Saflor	18
Fenchel	20
Flammenblume, Phlox	20
Flieder	20
Funkie / Hosta	20
Gänseblümchen, Maßliebchen	22
Gewürztagetes	22
Glockenblume	22
Goldmelisse, Indianernessel	24
Holunder, Schwarzer	24
Ingwer	24
Jasmin, Echter oder Arabischer	26
Kamelie	26
Kapuzinerkresse	26
Klettertrompete, Trompetenschall	28
Kohlarten, diverse	28
Kornblume	28
Kürbisgewächse	30

Laucharten	30
Lavendel	32
Löwenmäulchen	32
Mädesüß	32
Malve / Stockrose	34
Mohn, Klatsch-	34
Nachtkerze	34
Nelke	36
Ringelblume	36
Rose	36
Rucola, Rauke	38
Salbeiarten	38
Schlüsselblume, Echte	38
Sommeraster	40
Sommerflieder	40
Sonnenblume	40
Stiefmütterchen	42
Taglilie	42
Topinambur	42
Veilchen, wohlriechendes	44
Verveine, Zitronenstrauch	44
Waldmeister	44
Ysop	46
Yucca, Palmilie	46
Zitronenblüte	46
<i>Küchen- und Teekräuter</i>	
Familie der Lippenblütler	48
Familie der Doldengewächse	50
<i>Mit Vorsicht zu konsumieren</i>	
Geißblatt / Jelängerjelieber (Honeysuckle)	52
Robinie / Akazie	52
Tulpe	52

Rezepte:

Vorspeisen

Lauch mit Roquefort, Nüssen und Cosmea	56
Exotischer Kürbis-Zucchini-Salat mit Dahlien und Meerrettich	58
Ziegenkäse im Zucchini-Speck-Mantel	60
Bunter Sommersalat	62
Cherrytomaten und Mozzarella mit Lavendel- und Basilikumblüten	63
Thunfischcarpaccio mit Blüten	63
Karotten im Rohschinken	64
Matjesfilet mit Lauch- und Kapuzinerkresseblüten	64
Zucchinischaumsuppe mit Zitronenthymianblüten	66
Frischkäsekugeln im Blütenkleid	67
Thunfischpaste auf Klettertrompetenblüten	68
Schnittlauchblüten im Ausbackteig	70
Tomaten-Bruschetta	72
Zucchini-Frischkäse-Bruschetta	72
Grüne Crostini	74
Trockenfleisch-Röllchen	76
Blattsalat mit Blüten und Mozzarella	78
Kalte Tomatensuppe mit Blütenknospen	80
Taglilienblüten mit Lachs-Frischkäse-Füllung	82
Eier-Cottage-Cheese-Tatar mit Gewürztagetes	82

Hauptspeisen

Rosenblüten-Lachs auf Orangen	86
Scharfe Zucchini-Suppe mit Huhn und Dahlien	88
Zucchiniquiche mit Verveine	90
Spaghetti mit Taglilienknospen und Krevetten	91
Pappardelle mit Kürbiskern-Rucola-Pesto und Sommerblumenblüten	92
Lammspießchen mit Ofenkartoffeln	94
Tagliatelle mit Lachs-Kräuter-Butter	96
Zitronen-Spaghetti mit Ringelblumen und Zitronenblüten	97
Spaghetti mit Salbei und Lavendel	97
Kartoffelsalat mit geräucherter Forelle	98
Kartoffelpüree mit Scampi und Blüten	100
Kürbis-Risotto mit Nachtkerzenblüten	102

Desserts

Pfirsiche mit Holunderblüten-Zabaione	106
Frische Feigen mit Rosenschaum	108
Mandel-Blüten-Kuchen	109
Rosen-Panna-Cotta mit Walderdbeeren	110
Frischkäsekuchen mit Duftpelargonien	112
Holunderblüten im Ausbackteig	112
Jasminflan mit Melonencoulis	114
Duftpelargoniencake	116
Blütencrêpes	118
Orangen-Kiwi-Cocktail mit Cointreau und Granatapfelkernen	120
Zitronentarte mit Verveine	121
Quarktorte mit Ananassalbei	122
Zitronenthymiansorbet mit Melonensalat	124
Lavendelparfait mit Kumquats und Jasminblüten	126
Lavendelflan	128
Melonenkugelchen mit Malven- und Minzeblüten	129
Minzeiscreme	129

Getränke

Duftrosen-Rotwein mit Erdbeeren	132
Kalter Blütentee	132
Holunderblütendrink	133
Blütenwasser	133
Rosenbowle	134
Holunderblüten-Honigmelone-Bowle	135
Zitronenmelissenlimonade	136
Rosenblütensirup	137
Blüten-Aperitif	137

Basics

Blütenessig	140
Löwenzahnblütenhonig	140
Blütenlikör	142
Blütenzucker	142
Eingezuckerte Blüten	143
Bunte Blütenbutter	144
Süße Rosenblütenbutter	144

Anhang

Mehr über Blüten	146
Literaturverzeichnis	148
Autorenporträts	149
Register	150

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

Frühling ist! Winter adieu. Die schon langersehnte 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 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 dreißig Jahren. Erste Speisen dekorierte ich blumig in einem Kurhaus in Engelberg, wo ich als Ernährungsberaterin arbeitete. Die Blumen erntete ich in 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 liegen im Trend. Und trotzdem erlebe ich immer wieder, dass das Essen von Blüten bei vielen Menschen auf Skepsis stößt und Fragen aufwirft. Es ist für viele nach wie vor gewöhnungsbedürftig, 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 mir das Buchprojekt anvertraut wurde, war ich gleich begeistert. In einer fantastischen Sonderschau zum Thema «Essbare Gartenblumen» auf Schloss Wildegg 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 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.

Ich wünsche 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 Streich schlagen, indem man Pflanzen auswählt, die schön sind und auch noch gut schmecken. So lassen sich Augenschmaus und Gaumenfreude leicht verbinden. Es gibt eine stattliche Anzahl solcher Pflanzen. Und viele von ihnen lassen sich in Töpfen und Balkonkistchen ziehen. Das gibt einem bei unerwarteten Gästen zudem die Möglichkeit, einen Salat besonders 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 ausgesuchtesten 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 Rosen-

wein. 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 danach 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 Veilchenkonfitüre. 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, ebenso 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 Veilchenspezialitäten.

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 Saflor. 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 gezuckerten 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. Bereits Konfuzius kannte sie. Ihr Genuss in Tee oder Reiswein versprach ein langes Leben. Sie wurden auch in Japan und Korea verwendet. Speisechrysanthemen (*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. Sämtliche 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!

Blütennaschen macht Spaß. Man entdeckt seinen Garten neu und ist beeindruckt von den zahlreichen 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 Blätter, Blüten und 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 kennen und von denen Sie wissen, dass es keine Giftpflanzen sind. Giftige Pflanzen sind beispielsweise Eisenhut (*Aconitum* sp.), Seidelbast (*Daphne mezereum*), Ricinus (*Ricinus communis*), Oleander (*Nerium oleander*), Wolfsmilcharten (*Euphorbia* sp.), Kornrade (*Agrostemma githago*), Herbstzeitlose (*Colchicum* sp.), Akelei (*Aquilegia* sp.), Fingerhut (*Digitalis* sp.), Maiglöckchen (*Convallaria majalis*), Rhododendren, Azaleen, Narzissen (*Narcissus*), Hyazinthen (*Hyacinthus*), Glyzinien (*Wisteria* sp.). Ebenfalls giftig sind Schwertlilien (*Iris* sp.), Anemonen und Christrosen. Es gibt zudem Heilpflanzen wie Arnika, deren Blüten man ebenfalls nicht essen sollte.

In diesem Buch wird auch mit Blüten von Tulpen, Jelängerjelierer und Robinien gekocht. Auch hier handelt es sich um giftige Pflanzen, wobei die Giftstoffe sich nicht in den Blüten, sondern in anderen Pflanzenteilen konzentrieren.

Es gibt unproblematische Pflanzenfamilien, aber auch solche, bei denen es unzählige Giftpflanzen gibt. Jede Pflanzenfamilie hat ihre Spezialität. Die Lippenblütler sind harmlos. Sie zeichnen sich zudem durch einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen aus. Viele Küchenkräuter gehören in diese Familie, so Rosmarin, Oregano, Lavendel, Bohnenkraut. Gefährlich sind Hahnenfuß-, Wolfsmilch- und Nachtschattengewächse. Hier gibt es viele teils sehr giftige Pflanzen, etwa Tollkirsche, Engelstropfete, Bilsenkraut, Eisenhut. Daneben gibt es Pflanzenfamilien mit vielen essbaren Nutzpflanzen, aber auch gefährlichen Giftpflanzen. Bei den Doldengewächsen beispielsweise essen wir Karotten und Fenchel oder Petersilie und Dill, daneben gibt es die Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*) oder den Gefleckten Schierling (*Conium maculatum*), welche gar nicht harmlos sind und leicht mit den genießbaren Pflanzen verwechselt werden können.

ERnte UND BEZUGSQUELLEN

Nicht alle sind in der glücklichen Lage, einen Garten zu besitzen. Doch auch auf dem Balkon kann man in Töpfen und Kistchen zahlreiche Pflanzen mit essbaren Blüten kultivieren. Nicht zuletzt gibt es auch im Handel essbare Blumen. Auf Wochenmärkten bieten Biobauern ab und zu Blüten an. Abzuraten ist vom Kauf von Blüten im Blumengeschäft. Häufig kommen die Blumen aus fernen Ländern und sind mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Man muss die Gewissheit haben, dass die essbaren Blumen nicht mit Pestizid behandelt wurden!

Am besten schmecken die Blüten natürlich frisch aus dem eigenen Garten. Der optimale Erntezeitpunkt ist am Vormittag, ohne Tau und vor starker Sonneneinstrahlung. Die gepflückten Blüten möglichst rasch verarbeiten und essen. Blüten, die unweit des Bodens gepflückt werden, sollten gut gewaschen werden. Das Risiko, dass sie mit dem Fuchsbandwurm infiziert sind, ist zwar gering, aber nicht auszuschließen. Je nach Blütenart muss man die grünen Blütenteile entfernen, also die Kelchblätter und eventuell Teile des Stiels. Auch Stempel und Staubblätter entfernt man meist bei größeren Blüten vorsichtig. Bei Ringelblumen zupft man die Blütenblätter ab und verwendet nur diese, ebenso bei Dahlien. Bei Rosen entfernt man den bitter schmeckenden weißen Teil am Ansatz des Blütenblattes. Die Blüten schmecken am besten im Knospen- oder im frisch aufgeblühten Stadium, später können sie bitter sein.

DAS HALTBARMACHEN VON BLÜTEN

Blüten können haltbar gemacht werden, indem man sie trocknet, einzuckert/kandiert, in Essig oder Öl einlegt, daraus Gelee, Konfitüren oder Sirup herstellt. Auch Wein und Schnaps können mit Blüten angereichert werden, so entstehen Blütenweine respektive Blütenschnäpse. Auch Zucker und Salz können mit Blüten parfümiert werden. Eine weitere Möglichkeit ist das Konservieren/Haltbarmachen in Wasser respektive Eis. Die attraktiven Eiswürfel sind beliebt für coole Drinks. Die Taglilienblüten können sogar tiefgekühlt werden.

Essbare Blüten

BEGONIE, KNOLLEN-

*Begonia-Tuberhybrida-Gruppe,
Begonia sp.
Begoniaceae*

Im Garten ist die Begonie (Semperflorens-Gruppe) eine beliebte Randbeetpflanze.

Knollenbegonien (Begonia-Tuberhybrida-Gruppe) gehören zu den typischen Balkon- und Ampelpflanzen. Die feinen Blüten der Begonia-Tuberhybrida-Gruppe sind einiges größer als die der Randbeetpflanzen. Das Farbspektrum ist groß. Essbar sind alle Blüten, auch jene der Topfpflanzen.

BORRETSCH

*Borago officinalis
Boraginaceae*

Der Borretsch ist raschwüchsig und versamt zudem leicht. Die Pflanze kann ziemlich stattlich und ausladend werden. Typisch sind die borstig behaarten Blätter.

Kultur Die Anzucht von Randbeetpflanzen lohnt sich kaum, besser kauft man Jungpflanzen auf dem Markt. Man pflanzt sie sonnig bis (halb) schattig. Sie werden bei uns einjährig kultiviert.

Die Knollenbegonien (Begonia-Tuberhybrida-Gruppe) wachsen aus einer Knolle. Sie lieben einen halbschattigen bis schattigen Standort, zum Beispiel in Töpfen oder in Balkonkistchen.

Blütezeit Mai bis Oktober

Besonderes Auch die Blüten anderer Begonienarten sind essbar.

Blütenschmaus Es gibt weiße, rosa- und lachsfarbene, rote und sogar gelbe Blüten. Sie sind knackig und haben einen guten Biss und eine säuerliche Note. Nicht zu viele Blüten essen, sie enthalten Oxalsäure. Blüten mit Früchten kombinieren, sie passen auch zu Salaten und können wie Veilchen eingezuckert werden. Hübsche Dekoration für Kuchen, Fruchtsalat und Desserts allgemein.

Kultur Der Borretsch braucht eher feuchten und nährhaften Boden. Die Pflanze ist einjährig. Aussaat ist von April bis Juli.

Blütezeit Juni bis zum ersten Frost

Verwendung allgemein Die jungen Blätter werden als Küchenkraut und Gemüse verwendet. Weil die Blätter nach Gurke duften, wird die Pflanze auch Gurkenkraut genannt. Von den Blättern sollte man nicht zu viel essen. Borretsch ist in Gesichtswässern und Reinigungsmilch enthalten. Das in den Samen enthaltene Öl enthält viele ungesättigte Omega-6-Fettsäuren, insbesondere Linolsäure und Gamma-Linolensäure.

Besonderes Bienenpflanze. Nebst dem blau blühenden Borretsch gibt es auch eine weiß blühende Sorte. Der mehrjährige Borretsch (*Borago pygmaea*) ist ebenfalls essbar.

Blütenschmaus Die sternförmigen Blüten werden zum Dekorieren von Drinks, Salaten und anderen Gerichten verwendet. In Eiswürfeln sehen die Blüten sehr attraktiv aus. Man kann sie auch zum Blaufärben von Essig verwenden.



Begonie



Borretsch

Küchen- und Teekräuter

FAMILIE DER LIPPENBLÜTLER

Lamiaceae

Im Küchengarten ziehen wir Kräuter, deren Blätter wir nutzen. Von den vielen Pflanzen, die zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) gehören, sind auch die Blüten essbar.

Kultur meist mehrjährige Kräuter, mit Ausnahme von Basilikum und Majoran

Blütezeit Sommer

Verwendung allgemein vor allem als Gewürz

Besonderes Viele Gewürzkräuter sind Bienenweidepflanzen.

Blütenschmaus Die aromatischen Blüten sind meist sehr klein. Man kann auch Blütentriebe verwenden.

Lippenblütler

- Basilikum
- Beinwell
- Bohnenkraut
- Goldmelisse, Seite 24
- Majoran
- Minze
- Oregano
- Rosmarin
- Salbei, Ananas-, Seite 38
- Thymian, Zitronen-
- Ysop, Seite 46
- Zitronenmelisse



Basilikum



Beinwell



Bohnenkraut



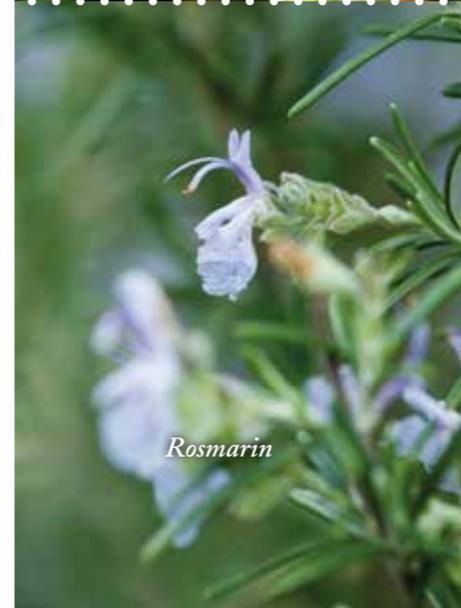
Majoran



Minze



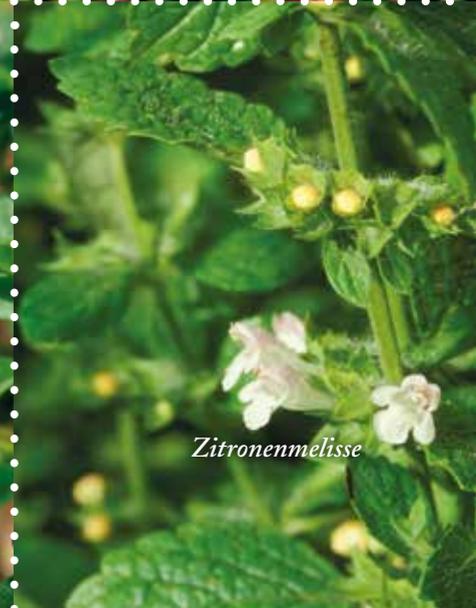
Oregano



Rosmarin



Zitronenthymian



Zitronenmelisse

Mit Vorsicht zu konsumieren

GEISSBLATT / JELÄNGERJELIEBER (HONEYSUCKLE)

Lonicera caprifolium
Caprifoliaceae

Das Geißblatt ist eine Kletterpflanze, die bis 6 m hoch wird.

Kultur Kletterpflanze

Blütezeit Mai und Juni

Verwendung allgemein Bachblüten-Therapie

Besonderes Das Geißblatt ist leicht giftig!

Blütenschmaus Die gelblichweißen Blüten riechen betörend gut, vor allem am Abend. Nur wenig verwenden, da sie leicht giftig sind.

ROBINIE /AKAZIE

Robinia pseudoacacia
Fabaceae

Die Robinie hat sich in den letzten Jahren in Europa stark ausgebreitet und gehört zu den aggressiven Neophyten, welche die einheimische Flora verdrängen. Es gibt in Kultur zahlreiche Gartenformen.

Kultur 20 bis 25 m hoher Baum

Blütezeit Mai und Juni

Verwendung allgemein Das Holz ist sehr widerstandsfähig und wird für Gartenmöbel, Pfähle und Zäune verwendet. Bienenweidepflanze.

Besonderes Giftpflanze! Borken, Blätter und Samen sind giftig. Achtung: Von Kindern fernhalten! In geringer Menge enthalten auch die Blüten das giftige Piperonal. Die aggressiven Neophyten im Garten nicht mehr pflanzen. Zum Sammeln von Blüten gibt es in der Natur genug verwilderte Bäume.

Blütenschmaus 10 bis 25 Blüten sind zu dichten Blütentrauben gruppiert. Sie sind stark duftend und haben einen bergamottartigen Geruch. Die Blüten enthalten viel Nektar. Nur wenig Blüten verwenden, denn sie sind leicht giftig.

TULPE

Tulipa gesneriana
Liliaceae

Die Tulpe ist im Garten ein typischer Frühlingsblüher. Nach der Blüte zieht sie ein (das Kraut erst entfernen, wenn es gelb ist!). Zahlreiche Sorten sind geeignet zur Verwilderung im Garten. Es gibt unzählige Sorten in verschiedensten Farben.

Kultur Zwiebeln im Herbst pflanzen, entweder verwildern lassen oder nach der Blüte Zwiebeln ausgraben und trocken übersommern.

Blütezeit je nach Sorte März, April, Mai

Verwendung allgemein Dekorative Gartenblume, für Blumensträuße. In Zeiten von Hungersnöten wurde die Zwiebel gebraten und gegessen.

Blütenschmaus Unmittelbar nach dem Aufblühen einzelne Blütenblätter oder ganze Blütenkelche verwenden (füllen). Stempel und Staubblätter entfernen. Knackige Blütenblätter, erinnern an Radicchio. Lange nicht alle Sorten überzeugen geschmacklich. Blüten kurz nach dem Aufblühen pflücken. Nicht zu viele Blüten konsumieren, in größeren Mengen sind sie leicht giftig!



Geißblatt



Robinie

Tulpe

Vorspeisen



Ziegenkäse im Zucchini-Speck-Mantel

4 kleine, reife
französische Ziegenkäse

1 Zucchini

Olivenöl, zum Braten

70 g Colonnata-Speck
oder anderer fetter Speck,
in Scheiben

16 gekochte Kastanien
aus dem Glas

Zitronenthymian,
Blättchen abgezupft
frisch gemahlener Pfeffer

16 Baumnuss-/
Walnusskernhälften

1-2 EL Kastanienhonig
Haselnussöl

Blüten

Lavendel, Ysop, Rosmarin,
Thymian oder Cassissalbei

1 Zucchini beidseitig kappen, auf der Aufschnittmaschine oder auf einem Hobel in feine Längsstreifen schneiden, im Olivenöl kurz dünsten.

2 Speckscheiben längs halbieren, jeweils eine Hälfte auf die Zucchinischeiben legen, mit dem Speck nach innen um den Ziegenkäse legen, auf Tellern anrichten.

3 Kastanien mit den restlichen Speckstreifen umwickeln, in einer Pfanne kurz braten, mit Zitronenthymianblättchen bestreuen, mit Pfeffer abrunden. Zu den Käselein geben. Nüsse im Kastanienhonig glasieren, als Garnitur verwenden. Einen Teil der Blüten hacken, über die Käselein streuen, mit wenig Haselnussöl beträufeln. Restliche Blüten darüberstreuen.

Tipp Ohne Zucchini und Speck kann der Käse als Dessert serviert werden.



A close-up photograph of a white oval plate featuring a main course. In the foreground, several skewers of large, succulent shrimp are arranged, each coated in a golden-brown, herb-infused sauce and garnished with small purple flowers. Behind the skewers, a portion of bright yellow potato dumplings is visible, also garnished with the same purple flowers. A silver fork with a dark wooden handle rests on the right side of the plate. The plate is set on a light blue, lace-edged napkin. To the left, a sprig of green ivy leaves is visible. The background is a dark, textured surface.

Hauptspeisen

Lammspießchen mit Ofenkartoffeln

500 g Lammfilet,
in Würfeln oder Scheiben

1 Handvoll gemischte Blüten
und Kräuter, z. B. Lavendel-
und Majoranblüten, Blüten und
Blätter von Zitronenthymian,
einige Ysopblüten (nicht zu
viele), 2 Salbeiblätter,
2–4 Verveineblätter

Blütensalz aus Blüten
von Thymian, Rose und Salbei,
Seite 62

Olivenöl

Ofenkartoffeln

1 kg erntefrische
kleine Kartoffeln

2 EL Olivenöl

Kräutersalz

1 Handvoll gemischte
Kräuter/Blüten, bestehend aus
Lavendelblüten, Blüten und
Blättern von Zitronenthymian
und Salbei, 2 Duftrosenblüten,
1–2 Ringelblumenblüten,
Orangenminzeblättchen

1 Blüten und Kräuter für das Fleisch fein hacken. Lammfilet-
würfel/-scheiben auf Spießchen stecken, in der Kräuter-Blüten-
Mischung wenden, mit dem Blütensalz leicht salzen. Lamm-
spießchen kurz vor dem Servieren im Olivenöl von allen Seiten
kurz braten. Das Fleisch sollte innen noch leicht rosa sein.

2 Blüten und Kräuter für die Kartoffeln fein hacken. Kartoffeln auf
einem Blech mit Kräutersalz und Olivenöl mischen, im Ofen bei
220°C 25 bis 30 Minuten braten. Vor dem Servieren in der Blüten-
mischung wenden, nach Belieben mit wenig Olivenöl beträufeln.

Tipp Die Kräuter-Blüten-Mischung der Kartoffeln zum Parfümieren
eines erfrischenden Sommergetränkes verwenden. Mischung mit
2 EL Blütenzucker, Seite 142, und einer halben zerkleinerten Zitrone
in 1 Liter kaltes Wasser geben und mindestens 2 Stunden oder
über Nacht stehen lassen, abseihen. Ein aromatisches Getränk mit
einer wunderschönen Farbe.



Desserts



Rosen-Panna-Cotta mit Walderdbeeren

für 4–6 Portionsförmchen,
je nach Größe

3 dl / 300 ml Rahm / Sahne

2 Duftrosen oder

1 Holunderblütendolde

2 g Agar-Agar-Pulver
(Reformhausqualität)

50 g Zucker

2 TL Rosenblütenwasser,
Seite 106

Walderdbeeren
oder andere Saisonfrüchte

Rosenblütensirup, Seite 137

Rosenblütenwasser,
Seite 106

Blüten

Stiefmütterchen, Taglilie, Rose

1 Bei den Rosenblütenblättern weißen Blattansatz abschneiden. Blütenblätter in eine kleine Schüssel geben und den Rahm dazugießen, zugedeckt 24 Stunden in den Kühlschrank stellen und den Rahm aromatisieren. Abseihen. Blütenblätter ausdrücken.

2 Aromatisierten Rahm, Agar-Agar-Pulver und Zucker in einem Topf glatt rühren, unter Rühren aufkochen und mit dem Rosenblütenwasser parfümieren. Creme in die kalt ausgespülten Portionsförmchen gießen, abkühlen lassen, 4 Stunden kühl stellen.

3 Panna-Cotta-Köpfchen auf Teller stürzen, mit Walderdbeeren oder anderen Saisonfrüchten umgeben, mit Rosenblütensirup und ein paar Tropfen Rosenblütenwasser verfeinern. Mit Blüten garnieren.

Holunderblüten-Panna-Cotta Rosenblüten durch eine Holunderblütendolde ersetzen. Diese auf Ungeziefer kontrollieren. Blüten von der Dolde zupfen. Blütenwasser und Sirup mit Holunderblüten zubereiten.



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:

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 14
4528 Zuchwil
032 686 68 68
www.wyssgarten.ch

Botanik – Pflanzen & Sämereien
David Müller
Ämtlerstraße 48
8003 Zürich
043 960 19 67
www.botanik-laden.ch
sucht auch Raritäten

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

Mehrjährige Pflanzen

Le Jardin des Senteurs
Philippe Détraz
Rue de la Dîme 79
2000 Neuchâtel
www.jardin-des-senteurs.ch
Pflanzen in Bioqualität;
Salbeiarten

Gartenpflanzen Daepf
Bärenstutz 7
3110 Münsingen
031 720 14 44
www.daepf.ch
großes Sortiment, auch Sträucher
und Bäume, ist auch behilflich
beim Suchen von Pflanzen

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

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

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

Garten-Center Grünau AG
Walkestraße 20
4657 Dulliken
062 295 24 35
www.gruenauag.ch

Martin Dietwyler
Staudengärtnerei und
Baumschule
Haselweg 3
5235 Rüfenach
056 284 15 70
www.dieerlebnisaertnerei.ch
Erlebnisaertnerei, Pflanzen
in Bioqualität

Einheimische Wildstauden
Die Wildstaudengärtnerei
Patricia Willi
Waldbrücke
6274 Eschenbach
041 448 10 70
www.wildstauden.ch
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

Neubauer GmbH
Biogärtnerei & Naturgärten
Lenzenhausstraße 9
8586 Erlen
071 648 13 32
www.neubauer.ch

www.bioterra.ch/fachbetriebe
hier finden Sie Adressen von
Biogärtnereien in der Schweiz,
nach Kantonen geordnet, die
oft ein gutes Sortiment haben
auch bezüglich Pflanzen mit
essbaren Blüten

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

La Cuisine Fleurie
Grubenstraße 27
8045 Zürich
043 333 03 27
www.lacuisinefleurie.ch
für private Anlässe und Firmen-
anlässe zu mieten, Catering

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

Speiseblumen Frey
David Frey
Im Amt 2
8605 Gutenswil
079 761 96 68
www.speiseblumen.ch
biologisch-dynamische Blumen

LITERATUR- VERZEICHNIS

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.

Könemann, 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 Blüten- geheimnisse. 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

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.

Register

A

Akazie	52, 112
Akelei <i>nicht essbar</i>	11
Anemone <i>nicht essbar</i>	11
Arnika <i>nicht essbar</i>	11
Aromatherapie	16, 26, 36
Asien	10
Aster, Sommer-	40
Avocado	74
Azalee <i>nicht essbar</i>	11

B

Ballonblume	22
Bärlauch	72, 92
Basilikum	48, 63, 80
Baumnuß	56, 60
Begonie, Knollen-	12, 64, 72, 98
Beinwell	70
Bienenpflanze	12
Bilsenkraut <i>nicht essbar</i>	11
Blumenkohl	10, 28
Blüte, einzuckern	143
Blütenwasser	106
Blütenwein	106
Bohnenkraut	11, 48
Borretsch	12, 56, 80, 144
Bowle	134, 135
Brokkoli	10, 28, 64, 98
Butter, Blüten-	96, 144

C

Christrose <i>nicht essbar</i>	11
Chrysantheme, Speise-	10, 14, 144
Cima di Rapa	28
Cosmea	14, 56

D

Dahlie	14, 58, 88, 137
Dill	11, 50
Drink, Blüten-	133
Duftgeranie	16
Duftpelargonie	16, 109, 112, 116, 118, 121, 126, 144

E

Eiscreme	129
Eisenhut <i>nicht essbar</i>	11
Eiswürfel	11, 130
Engelstropete <i>nicht essbar</i>	11
Erdbeere	132
Essig	11, 12, 26, 32, 44, 46, 140
Estragon, Aromatischer	18, 98
Estragon, Russischer	18
Estragon, Sibirischer	18

F

Färben	18, 34
Färberdistel	18
Federkohl	28, 92
Feige	108
Fenchel, Gemüse-	11, 20, 82
Fenchel, Gewürz-	50, 98
Fingerhut <i>nicht essbar</i>	11

Fisch	63, 64, 68, 82, 86, 96, 98
Flammenblume	20, 142
Flan	138
Fleisch, Hähnchen-	88
Fleisch, Lamm-	94
Fleisch, Poulet-	88
Flieder	20
Flieder, Sommer-	40, 126
Funkie	20, 98

G

Gänseblümchen	10, 22
Garnelen	91
Geißblatt	11, 52, 106, 114, 120, 126
Germane	10
Gesichtswasser	12
Glockenblume	22, 82, 120
Glockenblume, Rapunzel-	22
Glyzinie <i>nicht essbar</i>	11
Goldmelisse	10, 13, 24, 48, 63, 142
Granatapfel	120
Gurkenkraut	12

H

Haltbarmachung	11
Heilpflanze	11, 22, 24, 32, 36, 38
Herbstzeitlose <i>nicht essbar</i>	11
Holunder, Schwarzer	10, 24, 110, 112, 114, 133, 135

Honeysuckle	52
Honig, Löwenzahnblüten-	140
Hosta	20, 70, 82
Hundspetersilie <i>nicht essbar</i>	11
Hyazinthe <i>nicht essbar</i>	11

I

Indianernessel	24
Ingwer	14, 24, 76, 88

J

Japan	10
Jasmin, Arabischer	26
Jasmin, Echter	26, 106, 114, 126, 132, 136
Jelängerjeliaber	52

K

Kamelie	26, 70
Kapernersatz	26
Kapuzinerkresse	26, 56, 62, 63, 64, 68, 72, 80, 90, 98
Karotte	11, 64
Kartoffel	94, 98, 100
Käse, Frisch-	60, 62, 67, 72, 74, 78, 82, 90, 92, 108, 112
Käse, Gorgonzola	102
Käse, Parmesan	97
Käse, Sbrinz	92
Kastanie	60
Kerbel	51
Kiwi	120
Klettertrompete	28, 68
Knoblauch	30, 72
Knoblauch, Schnitt-	30
Kohlarten	28, 64, 66, 72
Kohlrabi	28
Kopfschmerzen	10, 32
Koriander	50

Kornblume	10, 28, 62, 66, 72, 79, 92, 142
Kornrade <i>nicht essbar</i>	11

Kosmetik	32
Krevette	91
Kumquat	126
Kürbis	58, 88, 102
Kürbis, Zier-	30
Kürbisgewächse	30
Kürbiskerne	92

L

Lauch	30, 56, 62, 63, 64, 68, 72, 92, 98
Laucharten	30
Lavendel	11, 32, 60, 63, 86, 94, 97, 100, 128, 132, 140, 142
Liebstöckel	50
Likör	142
Lilie, Tag-	10, 11, 42, 62, 66, 70, 72, 74, 80, 82, 90, 91, 144
Limonade	136, 137
Löwenmäulchen	32
Löwenzahn	10

M

Mädesüß	10, 32
Maggikraut	51
Maiglöckchen <i>nicht essbar</i>	11
Majoran	51, 94
Malve	34, 102, 124, 129
Mandel	109
Marzipan	10
Maßliebchen	22
Melisse	132, 135, 136, 142
Melone	114, 124, 129, 135
Mexiko	13
Minze	53, 120, 126, 131, 134, 138, 144
Mittelalter	10

Mohn, Klatsch-	10, 34, 78
Mohn, Schlaf-	34
Mottenschutz	32
Mozzarella	63, 78

N

Nachtkerze	34, 80, 102
Narzisse <i>nicht essbar</i>	11
Nelke	10, 36, 62, 92
Nelke, Bart-	36
Nelke, Licht-	36

O

Oleander <i>nicht essbar</i>	11
Öl	140
Orange	86, 120
Oregano	11, 48, 64, 100

P

Palmilie	46
Parfait	126
Parfum	26, 32, 36
Pasta	90, 92, 96, 97
Pesto	92
Petersilie	11, 50
Pfirsich	106
Pinienkerne	58, 97
Pflückzeit	11
Phlox	20

Q

Quark	122
-------	-----

R

Rauke	38
Reinigungsmilch	12
Reis	102
Renaissance	9, 10
Rhododendren <i>nicht essbar</i>	11
Ricinus <i>nicht essbar</i>	11
Ringelblume	10, 36, 62, 66, 72, 79, 88, 92, 94, 102, 118, 144
Robinie	11, 52

Rohschinken	64
Römer	9
Rondini	30
Roquefort	56
Rosmarin	86, 90, 96
Rose	9, 10, 36, 67, 78, 94, 97, 106, 108, 109, 110, 118, 120, 122, 126, 128, 132, 133, 134, 137, 140, 142, 144
Rosenkohl	28
Rosmarin	11, 48, 60, 142
Rotklee	10
Rotwein, mit Rosen	132
Rucola	38, 56, 62, 63, 64, 66, 72, 78, 80, 82, 92, 98
S	
Safflor	10, 18
Safran	10, 102
Safran, Falscher	18
Salbei	6, 38, 48, 58, 60, 63, 86, 94, 100, 120, 122, 124, 126, 129, 142, 144
Salz, Blüten-	62, 124, 126
Seidelbast <i>nicht essbar</i>	11
Sellerie	50
Senfblüte	98
Sirup	10, 11, 18, 20, 24, 32, 44, 137
Sonnenblume	40, 58, 88, 102
Sonnenblumenkerne	97
Sorbet	124
Speck	60
Süßdolde	50
Süßkartoffel	100

Sch	
Schierling, Gefleckter	
<i>nicht essbar</i>	11
Schlüsselblume, Echte	10, 38
Schmuckkörbchen	14
Schnittlauch	30, 70, 72
Schokoladenblume	14
Schwertlilie <i>nicht essbar</i>	11

St	
Stiefmütterchen, Garten-	
	42, 74, 118, 120
Stiefmütterchen, wildes	
	46, 74, 118, 120
Stockrose	10, 34

T	
Tagetes, Gewürz-	
	22, 63, 82, 142, 144
Tee	10, 14, 20, 22, 24, 28, 32, 34, 38, 44, 48, 132
Teig, Ausback-	70, 112
Teig, Crêpe-	118
Teig, Mürbe-	90, 109, 121, 122
Thymian	48, 60, 66, 86, 88, 90, 94, 100, 124, 142, 144
Tigerglocke	22
Tollkirsche <i>nicht essbar</i>	11
Tomate	62, 63, 72, 80
Topinambur	42, 102
Toulouse	10, 44
Trompetenschall	28, 68
Tulpe	11, 52

V	
Veilchen, wohlriechendes	
	9, 10, 44, 74, 108, 118, 120, 132
Verveine	44, 88, 90, 94, 97, 102, 112, 114, 121, 124, 132, 133, 135
Viktorianische Zeit	10

W	
Waldmeister	44
Walnuss	56, 60
Wasser, Blüten-	133
Wirsing	28
Wirz	28
Wolfsmilcharten <i>nicht essbar</i>	11

Y	
Ysop	
	46, 48, 60, 80, 94, 97, 98, 100
Yucca	10, 46, 137

Z	
Zabaione	106
Zitronenblüte	
	46, 82, 96, 97, 114, 126, 133
Zitronenstrauch	44
Zucchini	10, 30, 58, 60, 62, 66, 88, 90, 102
Zucker, Blüten-	142
Zucker, Lavendel-	126
Zucker, Thymian-	124
Zwiebel	30, 64, 72, 90, 144
Zwiebel, Etagen-	30
Zwiebel, Winterhecken-	30

