

# Veilchen-Konfi und Rosen-Sirup

**Die bunten Blüten an Stauden, Gehölzen und Sommerflor sind weit mehr als nur eine Augenweide. Schon unsere Vorfahren bereiteten ihre Mahlzeiten mit Blüten zu. So haben etwa Gänseblümchen einen feinen, nussigen Geschmack, die Blüten der Kapuzinerkresse peppen herzhaftere Gerichte auf, und Veilchenblüten versüssen den Nachtisch. – Ausprobieren!**

Letzten Frühling habe ich meine Bibliothek von Garten- und Pflanzenbüchern einer jungen Kantonsschülerin aus Bergdietikon zugänglich gemacht, damit sie für ihr Herbarium (Sammlung getrockneter und gepresster Pflanzenteile) einheimische Gehölze und Stauden für ihr Biologieprojekt bestimmen und sammeln kann. Nach Abschluss mit Bestnote durfte ich das wunderschöne Herbarium besichtigen. Ebenso viel Eindruck machte mir ein separat dazu gestaltetes Kochbuch, in welchem die junge Dame zu jeder verwendeten Pflanze Rezepte recherchiert, nachgekocht und mit Fotos dokumentiert hat. Aus der Gastronomie waren mir essbare Blüten schon länger bekannt, jedoch wurde mir erst wieder durch dieses Kochbuch bewusst, wie viele Pflanzen wirklich ess- und geniessbar sind, respektive ein fester Bestandteil in den Küchen unserer Vorfahren waren.

## Ein alter Brauch

Die bunten Blüten an Stauden, Gehölzen und Sommerflor sind weit mehr als nur Augenweide. Sie dienen als Blütenschmuck für festlich gedeckte Tische und als Gewürze für die Küche. Was einem exotisch vorkommt, war früher nichts Aussergewöhnliches: Es ist ein alter Brauch, Speisen und Getränke mit essbaren Blüten anzureichern. Schon unsere Vorfahren bereiteten ihre Mahlzeiten mit Blüten zu, stellten Veilchenkonfitüre her, streuten Gänseblümchen in den Salat und verarbeiteten duftende Rosenblätter zu Konfitüre oder Sirup.

## Jede Blüte schmeckt anders

Gänseblümchen haben einen feinen, nussigen Geschmack, die Blüten der Kapuzinerkresse peppen herzhaftere Gerichte auf, und Veilchenblüten versüssen den Nachtisch. Der honigsüsse Geschmack des Hornveilchens passt gut zu frischen Salatblättern oder köstlichen Suppen. Die samtig-herbe Lavendelblüte verbun-

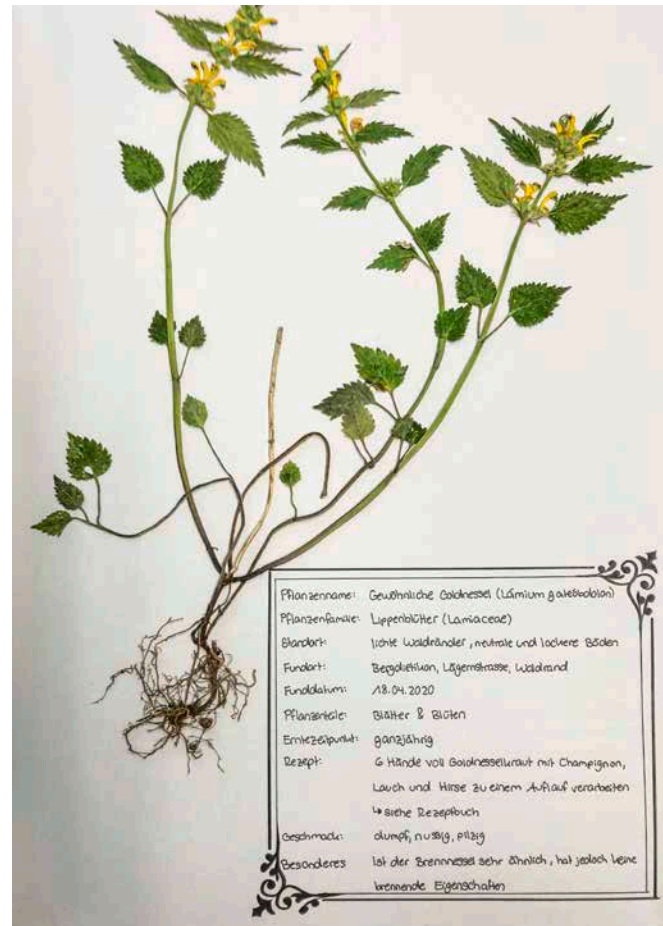
det sich harmonisch mit der weichen Zartheit eines sorgfältig gegarten Stücks Fleisch, sie gibt Fisch- und Geflügelmarinaden einen besonderen Geschmack. Warmer Rosenduft entfaltet sich in der erfrischenden Kälte eines Sorbets, und salzige Blütenbutter verzaubert jede noch so einfache Tafel. Die rosa Blütenkugeln des Schnittlauchs bringen eine angenehme Schärfe und Farbe in den Frühlingssalat. Die zarten Blätter der Duftgeranien sind ein echter Hingucker auf Desserts. Je nach Sorte schmecken sie herb oder süsslich.

Die Blüten von Salbei oder Thymian hingegen besitzen eine würzig-aromatische Note. Sie können frisch gepflückt oder getrocknet als besonderes Extra den Speisen hinzugefügt werden. Im kulinarischen Kontext sorgen Ringelblumen für farbliche Akzente, wo immer diese erwünscht sind: im grünen Blattsalat oder in der Gewürzbutter, die man mit Ringelblumen, frischen Kräutern und Gewürzen sowie etwas Zitronensaft zubereitet und aufs Grillbuffet stellt.

Das Schöne daran: Jede Blüte schmeckt anders. Vor allem stark duftende Sorten wie Flieder, Jasmin, Lavendel und Rosen schenken den Gerichten durch ihren intensiven Duft einen ganz besonderen Geschmack. Im Internet findet man noch unzählige weitere essbare Blüten und dazu passende Rezepte.

## Nur unbehandelte Blüten verwenden

Bevor Sie zum ersten Mal von den leckeren essbaren Blüten kosten, müssen diese natürlich erst einmal vorbereitet werden. Wichtig dabei: Nutzen Sie nur Blüten aus dem eigenen Garten oder solche, die explizit für den Verzehr verkauft werden. Blumen aus dem Blumenladen oder einer konventionellen Gärtnerei sind nicht zu empfehlen, da diese oft mit Pflanzen-



Pflanzenname: Gewöhnliche Goldesdel (Lamium galiebolium)  
 Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)  
 Standort: lichte Waldsäule, neutrale und lockere Böden  
 Fundort: Bergdietikon, Lägerstrasse, Waldrand  
 Funddatum: 18.04.2020  
 Pflanzenteil: Blätter & Blüten  
 Erntezeitpunkt: ganzjährig  
 Rezept: 6 Hände voll Goldesdelkraut mit Chamerisan, Lauch und Hirse zu einem Aufstrich verarbeiten  
 ↳ siehe Rezeptbuch  
 Geschmack: dumpf, nussig, plätsch  
 Besonderes: Ist der Brennnessel sehr ähnlich, hat jedoch keine Brennende Eigenschaften

schutzmitteln behandelt sind. Sie sollten deshalb nicht gegessen werden. Schütteln Sie die Blüten kurz aus, waschen Sie sie unter dem kalten Wasser und tupfen Sie sie trocken. Danach sollten Sie Stiele, Stempel und Kelchblätter sorgfältig entfernen, bei Rosen kann auch der (oftmals) bittere Blütenansatz entfernt werden. Danach sind der Fantasie keine Grenzen mehr gesetzt: Ob zu Salat, zu Fleisch oder Fisch, als Dessert oder eingelegt in Öl – die Blüten lassen sich je nach Sorte fast überall einsetzen. Für einen tollen Effekt sorgen Blüten, die in Eiswürfel eingefroren sind – da wird der Drink schnell zur Nebensache.

Viel Spass beim Anpflanzen und Experimentieren mit Speiseblüten wünscht Ihnen

Stefan Häusermann  
 Eidg. dipl. Gärtnermeister

Quellen: Fachmagazin g Plus und  
 Gärtnerei Speiseblumen Frey Fehrltorf ([www.speiseblumen.ch](http://www.speiseblumen.ch))

[www.haeusermann-gartenbau.ch](http://www.haeusermann-gartenbau.ch)