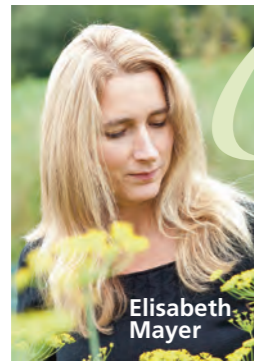


Die heilende Energie aus der

Blütenküche



Elisabeth Mayer

VON CLAUDIA STRAUB

Blüten sind die Krönung jedes Gartens. Mit Farbe, Duft und Schönheit erfreuen sie unsere Sinne. Sie enthalten allerlei Wohlschmeckendes und Gesundes: süßen Nektar, Blütenstaub und ein individuelles Potpourri aus verschiedensten Pflanzeninhaltsstoffen, Aromen und ätherischen Ölen. Viele unserer Vorfahren haben den Geschmack der Blütenpracht gekostet und für kulinarische Zwecke verwendet:

Die Römer waren bekannt für ihre Rosengelage, aber auch Veilchen und Lupinien wurden in Massen verspeist. Man sagte, dass dadurch die Fantasie beflügelt werde. Aus der Türkei und Russland stammen viele traditionelle Rezepte für Rosenblüten-Zubereitungen, Konfitüren und Grüten. Das Lieblingsgetränk der Perser war der „Scherbett“, der klassischerweise aus Rosenblüten hergestellt wird. Rosen werden auch heute noch zum Aromatisieren von Zucker und Getränken verwendet. Besonders in England hält sich diese Tradition, die Auswahl reicht vom Rosenzucker über Rosengrieß, Rosen-Gelee bis hin zum Rosenaromatisierten Brandy. Die ersten Blüten des Frühjahres waren bei vielen Naturvölkern Symbol für Fruchtbarkeit und Lebenskraft, als Teil des Fruchtbarkeitsrituals wurden Blütenkränze hergestellt und Speisen aus Frühjahrsblüten und -kräutern gegessen. Einige Bräuche sind erhalten geblieben, wie etwa das Essen der ersten drei Frühlingsblüten von Gänseblümchen oder Veilchen. Wer das mit der nötigen Andacht und Dankbarkeit tut, darf Frohsinn und Gesundheit für das ganze Jahr erwarten, so heißt es. Artischocken sind ein bekanntes Beispiel dafür, wie Blütenknospen allgemeine Verwendung in der Küche finden, doch es gibt noch mehr: Kapern sind die in Essig marinierten Blütenknospen des mediterranen Kapern-

Bitte umblättern ►



Fotos: www.shutterstock.com

► Fortsetzung von Seite 100

strauches, beim echten Safran handelt es sich um die Staubfäden des Safrankrokus und Gewürznelken sind die getrockneten Blütenknospen vom Gewürznelkenstrauch. Man sagt: Blütenenergie heilt die Seele, Blätter den Körper. Darum ist es wichtig, Blüten nicht nur als Dekoelement in Vasen zu stellen oder als Garnierung auf den Teller zu legen, sondern sie wirklich als Nahrung aufzunehmen, weil sie nur so unsere Zellen auf dieser Ebene berühren können.

Bevor Sie sich auf den Weg zum Sammeln machen, möchte ich Ihnen einige Grundregeln mitgeben:

- Waschen Sie Blüten niemals! Wertvolles wie Blütenstaub und Nektar geht sonst verloren!
- Wer seinen Speisezettel mit bunten Blüten aus Garten und Feld bereichern möchte, sollte die Pflanzen schon genau kennen oder zumindest sicher bestimmen können. Für alle Pflanzen, die nur zweifelhaft bestimmt werden können, gilt absolutes Essverbot!
- Ernten Sie Blüten nur an sonnigen Tagen, um Aroma und Duft gut erfassen zu können.
- Verwenden Sie Blüten immer unmittelbar nach der Ernte, lagern Sie sie nicht und schon gar nicht in Wasser.
- Erfassen Sie die gesammelte Blüte für ihre kulinarische Schöpfung immer als Ganzes: samt Stempel, Staubblättern, Fruchtknoten und grünen Teilen. Verstümmelte Blüten, etwa aus dem grünen Körbchen ausgezapfte gelbe Löwenzahnblüten können nur einen Teil ihres Aromas entfalten. Die Ausnahme sind Schlüsselblumen, Lungenkraut, Rosen, Taubnesseln und andere Lippenblütler (Salbei, Monarde etc.), die zur Schonung der Pflanze aus dem Blütenstand gezupft werden.
- Vor echten Giftpflanzen wie etwa Herbstzeitlosen, Maiglöckchen, Blauglöckchen, Kaiserkrone, Schachbrettblume, Einbeere, Weißer Germer, Seidelbast, Eisenhut und Fingerhut sollten seriöse Blütenköche die Finger lassen! Auch Kleinstmengen dieser Pflanzen sind sehr giftig.
- Sammeln Sie mit Umsicht und Rücksicht, ein guter Grundsatz ist sicherlich: Hinterlassen Sie keine Spuren Ihrer Tätigkeit.
- Unterscheiden Sie bitte nie zwischen wertvollen Blüten, die schonend geerntet und verwendet werden (wie Veilchen), und solchen, die vermeintlich „sowieso über-

all vorkommen und deshalb ohne schlechtes Gewissen in Unmengen gesammelt werden dürfen“, wie etwa der Löwenzahn. Jede Blüte ist eine ganz besondere Gabe der Natur, die wertgeschätzt werden soll.

- Und zum Schluss: Blüten sind sehr verletzlich und verlieren schnell ihre Energie. Wer mit den Pflanzen ohnehin nicht schon gedanklich verbunden ist, sollte sie vorbereiten auf die Ernte, also durch den Garten gehen und sie darüber informieren, dass man sie gleich pflücken möchte. Das erlaubt den Elementarwesen, sich zurückzuziehen, ohne erschreckt zu werden.

Dass Wildpflanzen und Kräuter zu Heilzwecken eingesetzt werden können, ist nicht mehr neu. Kulinarisch zum Großteil ungenutzt bleiben unsere Gartenblumen, die oft ähnliche Wirkstoffe haben wie ihre Urmütter, die Wild- oder Gemüsepflanzen, dazu fehlt es aber meist am nötigen Wissen. Schon bei Schnittlauchblüten fängt der Jammer an! Anstatt sich über die reichliche Knospenbildung zu freuen, einen Teil von ihnen als Kapern einzulegen und die verbliebene Knospenschar bis zu ihrer Entfaltung als lilafarbene, aromatische Blütenquasten zu pflegen, bricht der Unwissende alle Knospen aus oder schneidet die ganze Pflanze brachial zurück. Schade! Er bringt sich um den köstlichsten Genuss, den der Schnittlauch zu bieten hat. Zudem bringen viele Gemüsepflanzen prächtige Blüten hervor, wenn man sie lässt, besonders in der Familie der Kreuzblütler: Broccoli, Rotkraut, Grünkohl, aber auch Raps, Kren, Ruccola und Radieschen liefern essbare und aromatische Blüten. Auch aus der Gattung der Rosengewächse sind alle Mitglieder genießbar, viele köstlich aromatisch. Dabei fällt die Prunus-Familie besonders auf, ihre Blüten haben einen leichten Bittermandelgeschmack. Doch auch Vorsicht ist geboten. Besonders in der Familie der Liliengewächse und der Doldenblütler finden sich sowohl Gift- als auch Gemüsepflanzen, die in unseren Küchengärten daheim sind. Herbstzeitlose, Hundskamille und Schierling sind für uns tödlich giftig, während Sellerie, Karotte und Lauch zum täglich verzehrten Gemüse gehören. Übrigens: Blütenenergien lassen sich auch in Wasser erfassen. Heilend wirkt es, sich mit Blütenwasser zu waschen oder die Blüten auf das dritte Auge oder andere Chakren zu legen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei der kulinarischen Entdeckungsreise durch Ihren oder des Nachbarn Garten!



Dipl. Ing. Elisabeth Mayer ist Landschaftsökologin, Buchautorin und veranstaltet regelmäßig Seminare und Kräuterwanderungen. Mehr dazu unter www.kraeuter-fee.at. **Zauberhafte Blütenküche**, ISBN: 978-3990181201, Verlag: Bucher Verlag Hohenems-Wien-Vaduz



Rezept *Blühende Sommertorte*

Für den Biskuit: 5 Eier, 200 g Zucker, 150 g Mehl, 1/2 Päckchen Backpulver

Zum Bestreichen: Löwenzahnhonig oder Orangenmarmelade passen sehr gut zum Maracujaaroma, Sie können aber auch anderes wählen.

Für die Crème: 250 g Topfen, 250 ml Sahne, 200 ml Maracujasaft, 10 Blatt Gelatine, 150 g Zucker, 2 Handvoll Blütenblätter von Ringelblume, Löwenzahn und/oder Sonnenblume

Für den Guss: 250 ml Maracujasaft, 4 Blatt Gelatine, 1 Handvoll Passionsblumenblüten

Zubereitung: Für das Biskuit Eidotter und Zucker schaumig schlagen, das Mehl einrühren und den Eischnee unterheben. In einer Springform bei 180 °C

ca. 40 Minuten goldbraun backen, auskühlen lassen, halbieren, die untere Hälfte mit Marmelade bestreichen und wieder zusammensetzen.

Für die Crème Zucker, den Großteil des Maracujasaftes und Quark mixen und mit der zuvor in etwas Maracujasaft eingeweichten und aufgelösten Gelatine schnell vermischen. Geschlagene Sahne und Blütenblättchen unterheben. Den Tortenring der Springform um den Tortenboden spannen, die Crème einfüllen und die Torte kühlen.

Für den Guss die zuvor eingeweichte Gelatine im erwärmten Saft auflösen, die Blüten auf der Torte verteilen und mit dem Guss überziehen.

Vor dem Servieren die Torte gut kühlen.