

Essbare Blüten

Augenschmaus & Gaumenfreude

Die Rezepte und Fotos auf den Seiten 34–39 stammen aus den Büchern von Elisabeth Mayer (siehe Buchtipps auf der nächsten Seite)



Foto: M. Lorenz

Das duftet & schmeckt! Mit Blüten kochen

Blüten sind in der Küche vielseitig verwendbar. So kann man z. B. Blütendolden in Tropfteig herausbacken und viele andere Blüten als Zutaten für unterschiedlichste Gerichte verwenden. Aus verschiedensten Blüten macht man Sirup oder Honig, die sich hervorragend zum Aromatisieren von Desserts, Mehlspeisen und Getränken eignen. Durch das Einlegen von Blüten kann man auch Essig, Wein oder Milch aromatisieren. Und schließlich kann man Blüten für Teemischungen oder zur Herstellung von Blütenzucker oder Blütensalz trocknen.

Beim Sammeln, Verarbeiten oder Trocknen von Blüten sind großteils dieselben Punkte zu beachten wie bei Kräutern. Am wichtigsten ist es, nur solche Blüten zu sammeln, von denen man sich absolut sicher ist, dass sie zum Verzehr geeignet sind. Die Blüten am besten an trockenen Tagen am späten Vormittag ernten (nachdem der Morgentau verschwunden ist und die Blüten aufgegangen sind; die Pflanzen besitzen dann die stärkste Würzkraft). Nach einer Regenperiode sollte man einige schöne Tage abwarten, da die Blüten erst wieder Aromastoffe entwickeln und die Restfeuchtigkeit abgeben müssen.

Sammeln

Der Standort, an dem Blüten gesammelt werden, darf nicht umweltbelastet sein. Unbedingt darauf achten, dass die Blüten frei von Ungeziefer sind, weil man sie vor der Verwendung oder vor dem Trocknen nicht waschen soll. Die Blüten sollen voll erblüht sein, aber am Blühbeginn stehen und werden am besten luftig in einen Korb oder in ein Leinensäckchen gesammelt. Vor dem Verarbeiten oder Trocknen noch einmal gründlich nach Verschmutzung oder Ungeziefer durchsehen.

Trocknen

Wichtig ist, den Trocknungsprozess möglichst kurz zu halten, damit wenig In-

halts- und Aromastoffe verloren gehen. Blüten niemals in der Sonne oder in der Küche trocknen, da sich ihre Wirkstoffe und ihr Duft durch Sonneneinstrahlung, Kochdunst und Wasserdampf vermindern. Ein gut durchlüfteter, nicht zu heller Dachboden ist zum Trocknen ideal. Alternativ kann man Blüten auch auf der Heizung oder im Backofen bei leicht geöffneter Tür bei 50 °C trocknen. Einzelne Blüten (z. B. Lindenblüten) oder Blütenblätter (z. B. Rosenblütenblätter) auf Baumwolltücher zum Trocknen auflegen und zwischendurch immer wieder durchmischen. Blütendolden (z. B. Holunderblüten) am besten einzeln auf eine Wäscheleine hängen (natürlich ebenfalls nicht in der Sonne!), damit sie von allen Seiten genügend Luft bekommen, ihre Blütenfarbe behalten und sich nicht unappetitlich braun verfärben.

Lagern

Zum Lagern sollte man die Blütendolden, -blätter oder Einzelblüten möglichst ganz lassen. Je feiner die Blüten zerkrümelt werden, desto schneller verlieren sie ihr Aroma. Zum Aufbewahren eignen sich große Glasbehälter mit Schraubverschluss oder Papiersäcke gut, diese immer trocken und lichtgeschützt lagern!

Viele weitere Blütenrezepte und Tipps zum Sammeln sowie Informationen zu den einzelnen Blüten finden Sie in den Büchern der Kräuterfee:

Elisabeth Mayer
**WILDFRÜCHTE,
-GEMÜSE,
-KRÄUTER**
Erkennen,
Sammeln und
Genießen
214 Seiten,
ca. 60 Farbbabb.,
16,5 x 22 cm, Hardcover
ISBN 978-3-7020-1299-1



€ 16⁹⁰

Erhältlich im Buchhandel
und online über
www.buecherquelle.at

Erscheint im
NOVEMBER
2012



Elisabeth Mayer
**ZAUBERHAFTE
BLÜTENKÜCHE**
Bucher Verlag

Nähere Informationen
unter www.kraeuter-fee.at

Blüten-Gewürzsalz



Zubereitung (10 Min., Wartezeit 4–5 Tage)

- Die Kräuter und Blüten von den Stängeln zupfen und mit dem Meersalz in einem Cut-ter zerkleinern.
- Die Kräuter-Salz-Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech einige Tage an einem warmen Ort trocknen lassen.
- Die fertige Mischung in Gläsern mit Schraubverschlüssen lichtgeschützt lagern.

- eine besondere Würze

Zutaten
drei Teile grobes Meersalz
ein Teil frische Blüten und Kräuter (wie Thymianblüten, Lavendel, Klee, Schnittlauchblüten, Minze, Sellerie, Spitzwegerich, Brennnessel)

Nährwert je 100 g

Energie:	16,0 kcal
Eiweiß:	1,1 g
Kohlenhydrate:	2,3 g
Fett:	227 mg
Broteinheiten:	0 BE
Ballaststoffe:	1,5 g
Cholesterin:	0 g

Hollerblüten-Limonade



Zubereitung (10 Min., Wartezeit 12 Std.)

- 2 Hand voll frische Holunderblüten über Nacht mit einigen Zitronenscheiben und braunem Zucker nach Geschmack im Wasser (in einem Krug) einlegen.
- Den Ansatz bis zum nächsten Tag abgedeckt ziehen lassen, danach durch ein feines Tuch abseihen und ganz nach Belieben pur oder mit Mineralwasser aufgespritzt servieren.

Es sind natürlich auch Kombinationen mit anderen Blüten – etwa Mädesüß oder Salbeiblüten – möglich.

- erfrischend

Zutaten für 1 l Saft
2 Hand voll frische Holunderblüten
einige Zitronenscheiben
brauner Zucker nach Geschmack
1 l Wasser

Nährwert je 100 ml

Energie:	6,1 kcal
Eiweiß:	21,2 mg
Kohlenhydrate:	1,3 g
Fett:	17,8 mg
Broteinheiten:	ca. 0,5 BE
Ballaststoffe:	0 mg
Cholesterin:	0 g

Mit Bärenklau gefüllte Paradeiser



Zubereitung (15 Min., Garzeit 20 Min.)

- Von den Paradeisern die „Deckel“ abschneiden und die Paradeiser aushöhlen, das entnommene Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Das Vollkornbrot in der Milch einweichen, Bärenklaublutenstängel schälen, Stängel und Blütenknospen in fingerdicke Röllchen schneiden, Zwiebel fein schneiden.
- In heißem Öl die Zwiebel mit den Bärenklauröllchen glasig braten, anschließend die Faschierbasis bzw. das Fleisch dazugeben und anbraten.

- Dann die fein gehackten Kräuter und das Gewürzsalz in diese Mischung geben.
- Die Paradeiserwürfel mit dem aufgeweichten Brot unter diese Masse mischen.
- Die ausgehöhlten Paradeiser damit füllen, die Deckel wieder aufsetzen, die Paradeiser in eine gebutterte Auflaufform setzen und bei 150 °C etwa 20 Minuten backen.

Die Paradeiser können heiß oder auch kalt serviert werden.

- vegetarisch
- für Diabetiker geeignet
- ballaststoffreich
- cholesterinarm

Zutaten für 8 Stück
8 schöne Fleischparadeiser

Fülle
1 Scheibe Vollkorn-Toastbrot
etwas Milch
4 etwa 20 cm lange, kräftige Bärenklaublutenstängel mit Blütenknospen
1 kleine Zwiebel
Öl zum Anbraten
500 g Soja-Faschierbasis (oder Faschiertes)
1 Bund Petersilie oder frischer Giersch
Kräuterwürzsalz nach Geschmack
etwas Butter
für die Auflaufform

Nährwert pro Stück

Energie:	266 kcal
Eiweiß:	16,9 g
Kohlenhydrate:	10,2 g
Fett:	17,4 g
Broteinheiten:	0,5 BE
Ballaststoffe:	4,7 g
Cholesterin:	3,8 mg

Hollerblüten

Die bis zu 6 m hohen Sträucher des schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*) haben gefiederte Blätter und stark verzweigte, mit korkähnlichen Warzen übersäte Stämme und sind häufig in feuchten Gräben, Auen und Hecken zu finden. **PFLÜCKHINWEISE UND SAMMELTIPPS:** Die Ende Mai bis Anfang Juni erscheinenden, handtellergroßen Blütendolden setzen sich aus vielen kleinen zitronengelben Blütchen zusammen, die betörend duften. Holunderblüten am besten gleich zu Beginn der Blühsaison pflücken, denn später sind die Blütendolden häufig von schwarzen Blattläusen befallen.

Die voll erblühten, sauberen Blütendolden samt Stängel pflücken, vorsichtig in einen Sammelkorb legen, damit nicht zu viel Blütenstaub ausfällt. Vor der Verwendung keinesfalls waschen, weil sonst Nektar, ätherische Öle und der mineralstoffreiche Blütenstaub verloren gehen. **GESUNDHEITLICHE WIRKUNG:** Holunderblüten enthalten Salicylsäure, diese wirkt schweißtreibend, fiebersenkend und gilt als Wundermittel bei Erkältungen. Sehr wirksam ist Tee aus Holunderblüten oder heißes Wasser mit viel Zitronensaft, gesüßt mit Holunderblütensirup.



Foto: Stocker-Verlag



Foto: M. Lorenz

Bärenklaublüten

Der Wiesenbärenklau (*Heracleum sphondylium*) wächst in Auwäldern, an Bachufern und auf Futterwiesen, hat schirmartige Blütendolden und wird bis zu eineinhalb Meter hoch. Die jungen Blätter sind zusammengefaltet und glänzen hellgrün, die ausgewachsenen Blätter sind graugrün, die kräftigen Blütenstängel längs gerieft und hohl. Sie sind knackig und saftig und schmecken frisch als Rohkost und in Salaten, sollten allerdings wegen ihrer Behaarung geschält werden. Die weißen Blüten erscheinen im Sommer. Junge Bärenklautriebe und junge Blütenknospen sind köstlich zart und aro-

matisch, sie schmecken würzig, sellerieartig, aber mild. **PFLÜCKHINWEISE UND SAMMELTIPPS:** Auf mehrmals jährlich gemähten Wiesen findet man bis zum Herbst junge Bärenklaublätter und Blütenknospen. Vorsicht: Beim Sammeln größerer Mengen Bärenklau bitte Handschuhe und lange Ärmel tragen, da sein Saft die Haut auf Sonnenstrahlung empfindlich macht. **GESUNDHEITLICHE WIRKUNG:** Bärenklau ist blutdrucksenkend und verdauungsfördernd. Im asiatischen Raum gilt er auch als Aphrodisiakum.

Süßes Rosenblüten-Lavendel-Süppchen

- genussvoll
- fruktosearm

Zutaten für 6 Portionen

20 g Butter
20 g Mehl, glatt
400 ml Obers
800 ml Wasser
2 Hand voll frische Rosenblüten
2 EL frische Lavendelblüten
etwas brauner Zucker
nach Geschmack

Nährwert je Portion

Energie: 271 kcal
Eiweiß: 1,9 g
Kohlenhydrate: 7,8 g
Fett: 26,2 g
Broteinheiten: 0,5 BE
Ballaststoffe: 177 mg
Cholesterin: 82,0 mg



Foto: M. Lorenz

Zubereitung (15 Min.)

- Butter in einem passenden Topf schmelzen, Mehl beigegeben und kurz ohne anzubräunen rösten, mit dem Obers aufgießen, unter dauerndem Rühren aufkochen, mit dem Wasser löschen und nochmals aufkochen lassen.
- Die Suppe etwa 3 Minuten köcheln lassen, dann die feinblättrig geschnittenen Rosenblüten und die abgezupften Lavendelblüten hinzufügen.

- Die abgedeckte Suppe eine Minute ziehen lassen, nach Geschmack süßen.

Das Rosenblüten-Lavendel-Süppchen am besten lauwarm servieren – das zarte Blütenaroma ist eine wundervolle Geschmacks-Überraschung.

Lindenblüten-Himbeer-Oberschnitten

- genussvoll

Zutaten für 1 Blech,
ergibt ca. 20 Stück
Teig

4 Eidotter, 150 g Zucker
etwas Milch
1 Hand voll Lindenblüten
250 g Mehl (Type 405)
½ P. Backpulver
2 Eiklar

Creme

200 g frischer Topfen
250 ml Schlagobers
100 g Lindenblütenzucker
abgeriebene Schale von
1 Orange und 1 Limette
(unbehandelt)

Belag

300 g frische (Wald-)
Himbeeren, 3 EL Zucker

Nährwert pro Stück

Energie: 172 kcal
Eiweiß: 4,1 g
Kohlenhydrate: 25,5 g
Fett: 5,7 g
Broteinheiten: 2 BE
Ballaststoffe: 1,5 g
Cholesterin: 59,4 mg



Foto: M. Lorenz

Zubereitung (35 Min., Backzeit ca. 15 Min.)

- Eidotter und Zucker schaumig rühren, Milch und fein gehackte Lindenblüten unterrühren.
- Gesiebtetes Mehl und Backpulver vorsichtig untermischen, zuletzt den Eischnee unterheben.
- Den Teig auf ein gebuttertes Backblech geben und das Biskuit im auf 180 °C vorgewärmten Backofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

- Die Creme-Zutaten zu einer geschmeidigen Topfencreme verrühren und auf dem abgekühlten, halbierten Biskuit verteilen, eine Biskuit-Hälfte auf die andere setzen und auch den Kuchenrand mit der Creme bestreichen.
- Himbeeren und Zucker obenauf streuen, die Lindenblüten-Himbeer-Oberschnitten gut kühlen und vor dem Servieren portionieren.

Rosenblütenblätter

Heckenrosen (*Rosa sp.*) sind Büsche mit Dornen und kommen häufig in Hecken am Waldrand und in Weinbergen vor. Die Blätter sind geteilt, die Blüten haben immer fünf Blütenblätter. Aus ihrem unterständigen Fruchtknoten entwickelt sich die Hagebutte. Rosenblütenblätter verleihen Speisen und Getränken ein besonderes, zartes Aroma. Die Blüten können frisch oder verzuckert auf Torten oder Nachspeisen gestreut werden. Rosenblütengelee kann zum Aromatisieren von Desserts verwendet werden. Blütenzucker von Rosen wird pur als Aromaträger eingesetzt, er kann aber auch weiterverarbeitet werden, beispielsweise in Marmeladen, Cremes oder süßen Getränken.

PFLÜCKHINWEISE UND SAMMELTIPPS: Rosenblütenblätter direkt vom Strauch abzupfen (nur die einzelnen Blätter ernten, Staubgefäße und grüne Fruchtknoten nicht pflücken!).
GESUNDHEITLICHE WIRKUNG: Rosenblüten enthalten beruhigende und hautpflegende ätherische Öle und Wachse. Eines der teuersten und feinsten ätherischen Öle ist das Rosenöl. Rosenblütenwasser regeneriert die Haut, kann jedoch auch zum Kochen verwendet werden. Rosenblütengelee verschafft Linderung bei Reizungen und Entzündungen in der Mundhöhle, etwa bei Heuschnupfen. Tee von Rosenblüten kann sowohl als Gesichtsdampfbad als auch als leicht beruhigender Schlaftee getrunken werden.



Foto: Stocker Verlag



Foto: E. Mayer

Lindenblüten

Linden (*Tilia sp.*) sind bis zu 15 m hohe Bäume mit herzförmigen Blättern und rissiger, hellgrauer Rinde, die in Gärten, Parks und in lichten Laubwäldern wachsen. Es gibt verschiedene Lindenarten, die sich in Blattgröße, Blütenanzahl und Blütezeit unterscheiden. Die einzelnen, hellgelben, stark und süß-honigartig duftenden Blüten sitzen zu mehreren an einem am Ende blattartig verbreiterten Stiel, der dem Samen beim Herabfallen als Propeller dient. Dieses Blatt samt den Blüten wird als „Lindenblüte“ bezeichnet. Aus Lindenblüten kann man zart-aromatischen Sirup herstellen. Damit oder mit Lindenblütenzucker lassen sich Desserts und Süßspeisen auf das Feinste aromatisieren. Selbst gemachte

Limonade aus Lindenblüten (Rezept wie Hollerblütenlimonade) ist ein erfrischendes und wohltuendes Sommergetränk.
PFLÜCKHINWEISE UND SAMMELTIPPS: Beim Pflücken der Lindenblüten ist darauf zu achten, dass diese nicht von Blattläusen befallen sind. Wie schon erwähnt, gehört zur Lindenblüte auch das hellgrüne, längliche Zeigebblatt, an dem die Einzelblüten sitzen. Es wird daher mitgepflückt.
GESUNDHEITLICHE WIRKUNG: Lindenblütentee wird bei Husten, Bauchschmerzen und Kopfweh eingesetzt und wirkt beruhigend, schlaffördernd, krampfstillend, fieber- und schweißtreibend. Als Badezusatz wirken Lindenblüten bei Ausschlägen und Entzündungen heilend.