

BLÜTENZAUBER fürs sommerbuffet

Blüten bereichern jedem Gericht zur Zierde. Darüber hinaus entfalten sie eine Aromenfülle, die ihresgleichen sucht. Vorausgesetzt, man weiss die guten Blumen von den giftigen zu unterscheiden. Erica Bänziger sagt, worauf es zu achten gilt - und wie sich der Blütenzauber aufs Feinste kulinarisch zelebrieren lässt.

Für Gartenliebhaber gibt es kaum etwas Schöneres als ein üppig blühendes und duftendes Blütenmeer. Prompt stellt sich natürlich die Frage um die Bekömmlichkeit der Augenweide. Ich selbst dekoriere seit Jahren zahlreiche Speisen mit Blüten. Dennoch gibt es immer wieder stauende Gesichter - sogar bei Gärtnern. Blüten als Dekoration und Nahrung sind jedoch keine Erfindung der Neuzeit. Bereits vor 2000 Jahren wurden sie gegessen. Aus der Barockzeit wiederum sind zahlreiche Blumen-Rezepte überliefert. Querbeet durch die Jahrhunderte waren Blüten als Garnitur das Nonplusultra für jedes Gericht.

Die Vielfalt essbarer Gartenblumen ist enorm. Dass man die Blüten sämtlicher Gewürzpflanzen verspeisen kann, dürfte den meisten bekannt sein. Trotzdem werde ich immer wieder von Kursteilnehmern gefragt, ob etwa Bärlauchblüten, die ich als Dekoration verwende, wirklich geniessbar seien. Manche glauben gar, blühender Bärlauch sei giftig. Weit gefehlt! Doch wie stehts mit der Bekömmlichkeit von Tulpen? Oder mit jener von Taglilien, Dahlien, Phlox, Nelken, Glockenblumen, Kamelien, Chrysanthemen und Kosmeen?

Tatsächlich lässt sich ein Grossteil der bekannten Gartenblumen essen. Eine kleine Auswahl davon ist im Anhang aufgeführt. Auf der Liste sind auch die wunderschönen Akazienblüten und Passionsblumen erwähnt, die ein bekanntes Giftpflanzenbuch notabene neben den Tulpen als giftig bezeichnet. Wäre dem so, weilte ich längst nicht mehr unter den Erdenbürgern, da ich alle drei Blüten regelmässig genieesse. Wovon hingegen abzuraten ist, sind Blüten mit unbekannter Herkunft, wie solche aus dem Blumenladen oder vom Supermarkt. Diese werden in der Regel mit einem ziemlich giftigen und entsprechend ungeniessbaren Chemiecocktail behandelt. Solche Blüten kann und sollte man auf keinen Fall essen. Da aber Lese-

rinnen und Leser von «bioterra» einen Biogarten oder einen Balkon ihr Eigen nennen, können auch sämtliche essbaren Blüten genossen werden.

Essbar ist vieles. Aber nicht alles schmeckt gut. Ich persönlich bevorzuge in meiner «Blüten-Hexenküche» ausschliesslich aromatische Blumen. Andere verwende ich zur Dekoration, esse sie aber trotz ihrer Genusstauglichkeit nicht, wie beispielsweise Chrysanthemen und Glockenblumen. Gewisse Blüten, etwa Korn- und Ringelblumenblütenblätter, verwende ich gerne als Farbtupfer, indem ich sie fein gezupft oder geschnitten unter Butter mische, sie als Blütenzucker verwende oder sie auf Pasta-Gerichte streue. Auch Borretsch, Dahlien, Blütenblätter von Sonnenblumen, Kosmeen und Mohn sind essbar. Ich schätze sie jedoch vor allem ihrer Farbe und nicht des Geschmacks wegen. Am besten probiert man selbst aus, was einem mundet.

Eines meiner Leibgerichte aus dem eigenen Garten sind knusprige, im Bierteig mit Kichererbsenmehl ausgebackene Schnittlauchblüten. Ebenso genussreich sind die Blütenansätze von Beinwell und Funkien. Eher etwas exotisch - sogar ein ausgewiesener Kamelienfachmann war erstaunt über meinen Tipp - munden Kamelienblüten, fein geschnitten unter den Pfannkuchenteig gerührt. Auch ausgebacken im Dinkelmehlteig und mit Ahornsirup beträufelt, sind sie eine köstliche Leckerei, vorausgesetzt, man verfügt über genügend Blüten. Delikat schmecken auch Begonienblüten; ihr Gout ist leicht säuerlich. Für mich respektive meine Blütenküche waren sie eine echte Entdeckung. Zu meinen weiteren Favoriten gehören Kapuzinerkresse und Taglilienblüten. Bei Letzteren empfehle ich, die geschlossenen Knospen fein zu schneiden und sie auf einem Butterbrot mit Salz zu servieren. Der Geschmack ist pfeffrig scharf. In der asiatischen Küche werden auch die Blüten und das junge Kraut hoch geschätzt. Ebenfalls probieren sollte man die zarten Knospen von Nachtkerzen. Diese schneide ich sehr fein, um sie in Salate, über Suppen und auf Brote zu streuen. Bei Kindern sehr beliebt und gustiös interessant sind Ackerstiefmütterchen. Als wahre aromatische Wundertüte im Gaumen entpuppen sich die Blüten und Samenstände des Gartensilberblatts. Sie schmecken leicht scharf, erinnern an Meerrettich und passen deshalb gut zu pikanten Speisen. Auch die Blüten von allen Zierlaucharten und Agapanthus erfreuen als Würze, obwohl von Letzterer im Giftpflanzenbuch ebenfalls abgeraten wird.

Die Königin der essbaren Blüten ist sicher die Duftrose. Ich mag sie am liebsten fein geschnitten mit Butter und wenig Zucker zum Zmorgegipfeli und Kaffee. Eine weitere

Würzig: Crostini mit Frischkäse-Creme
und Blütendekoration.



Fruchtig: Orangen-Kiwi-Cocktail mit Cointreau und Granatapfelkernen.



und Cointreau marinieren. Circa 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. In hübsche Gläser füllen. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen bestreuen und, wenn vorhanden, mit Minzenblatt dekorieren.

Den Granatapfel halbieren. Mit Hilfe eines Löffels auf die Schale klopfen, bis die Kerne herauspurzeln.

Hinweis: Granatapfelkerne enthalten reichlich wertvolle Antioxidantien, die eine positive Wirkung aufs Herz haben.

Tipp: Den Cocktail eventuell mit Rosenblütenwasser verfeinern. Rosenblütenwasser ist in Reformhäusern und bei der Firma Farfalla erhältlich.

Variante: Einige Cashewkerne mit Akazienblütenhonig kurz in einer kleinen Pfanne glasieren und zum Cocktail servieren.

Knuspriges Blüten-Potpourri

Verschiedene Blüten wie von Schnittlauch, Zwiebeln, Zierlauch
Funkien sowie Knospen von Nachtkerzenblüten und Taglilien

Backteig:

- 150 g helles Dinkelmehl
- 2 EL feines Kichererbsenmehl
- 2 dl kaltes Bier oder saurer Most
- 2 Eigelb
- 2 Eiweiss steif geschlagen, 1 Prise Meersalz

Das Mehl mit dem Kichererbsenmehl mischen. Eigelb mit Bier glattrühren, zum Mehl geben und verrühren. Eiweiss steif schlagen und darunterziehen. Die Blüten gut ausschütteln. Nicht waschen! Diese durch den Backteig ziehen und in heißem Olivenöl backen.

Für süsse Blüten den Teig mit etwas Vollrohrzucker und Vanillepulver verfeinern und ohne Kichererbsenmehl zu bereiten.

Spezialität ist parfümierter Essig und Weisswein, wozu auch Holunder zu empfehlen ist, um daraus später eine Zabaione zuzubereiten oder einfach einen Apéro zu kredenzen.

Für alle kulinarischen Blütengenüsse gilt: Die Blüten immer erst unmittelbar vor dem Essen pflücken oder allenfalls am frühen Morgen. Die Ernte in Plastikbeuteln oder Kunststoffschalen im Kühlschrank aufbewahren. Grüne Kelchblätter und Stiele werden in der Regel entfernt. Teilweise ist das auch bei Staubgefässen und -beuteln ratsam, da diese bitter schmecken. Viel Spass beim Ausprobieren! Vielleicht verraten Sie mir Ihre kulinarischen Blüten-Highlights per E-Mail? Für die besten und originellsten 10 Rezepte verschenke ich ein signiertes Blütenkochbuch, das im Frühling erschienen ist. Meine E-Mailadresse lautet: erica@biogans.ch.

* Erica Bänziger ist dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin. Sie wohnt im Tessin.

EINE AUSWAHL VON ESSBAREN GARTEN- UND ANDEREN BLÜTEN

Rosen, besonders alle Sorten von Duftrosen	Geissblatt
Tulpen	Sonnenblumen, sehr delikate sind die Knospen
Alle Nelkenarten	Nachtkerzen
Tag- und Tigerlilien	Königskerzen
Akazien	Borretsch
Kapuzinerkresse	Wegwarte / Chicoree
Speisechrysanthem	Kornblumen
Dahlien	Mohn
Lavendel	Schnittlauch
Schlüsselblumen	Holunder
Stiefmütterchen	Stockrosen
Gänseblümchen	Phlox
Ringelblumen	Ingwer
Begonien	Zierlauch
Gewürz- bzw. Speisetages	Kohl, alle Arten
Kosmeen	Funkien
Ananassalbei, Rosensalbei, Cassissalbei	Malven
Duftveilchen	Yucca filamentosa
Kamelien	alle Blüten von
Jasmin	Gewürzkräutern und
Zitronen und Orangen	essbaren Wildkräutern
Hibiskus	

GIFTIGE BLÜTEN SIND:

Akelei, Christrose, Eisenhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Maiglöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Rainfarn, Roter Fingerhut, Schierling, Scharfer Hahnenfuss, Seidelbast, Steinklee, Tollkirsche.

Rezepte

Blüten-Eiswürfel

Eiswürfel-Behälter zur Hälfte mit Wasser füllen, dann diverse Blüten von Salbei, Rosen, Borretsch und anderen darauf streuen. Mit Wasser decken und einfrieren.

Zucchini-Bruschette

- 100 g frischer Ziegenfrischkäse
- 1 kleiner, junger Zucchini
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 fein geriebene Frühlingszwiebel
- Zwiebelgrün, fein geschnitten
- 1/2 abgeriebene Schale einer Biozitrone
- wenig Orangen-Minze, gehackt, evtl. etwas Zitronen-Thymian
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- Blütenblätter von Ringelblumen, Duftrosen, Kornblumen, Stiefmütterchen sowie Zwiebelblüten und Zierlauchblüten

Zucchini fein reiben und mit den restlichen Zutaten mischen und abschmecken. Auf geröstetem Brot servieren und mit Blüten nach Saison bestreuen. Eventuell einige Blütenblätter wie Ringelblumen unter die Creme mischen.

Spaghetti mit Taglilienknospen und Gamberetti

- 400 g Spaghetti, al dente gekocht
- 1 Handvoll Taglilienknospen und -blüten, fein geschnitten
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 300 g Bio-Gamberetti

Olivenöl erhitzen und die Gamberetti darin kurz anbraten. Die in feine Streifen geschnittenen Taglilienknospen und die Petersilie dazugeben. Alles mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Unter die fertige Pasta mischen.

Grüne Crostini mit Blütendekoration

- Frischkäse-Creme mit Avocado und Kresse oder Brunnenkresse:
- 1 reife Avocado
- 100 g Ziegenfrischkäse oder Kuhmilchfrischkäse
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- Kräutersalz
- 1 Handvoll Gartenkresse oder Brunnenkresse

Alles im Cutter zu einer feinen Creme mixen. Auf geröstetem Brot servieren und mit Blüten von Rucola, Kohl oder Zierlauch garniert servieren. **Tipp:** Fein geschnittene Taglilienknospen aufgeschnitten darüberstreuen.

Orangen-Kiwi-Cocktail mit Cointreau und Granatapfelkernen

- 2 Kiwis
- 2-3 Bioorangen, je nach Grösse
- 2-3 EL Cointreau
- 1 Beutel Vanillezucker mit echter Bourbon-Vanille
- 1/2 Granatapfel

Kiwis schälen. In Viertel und dann in Würfel schneiden. Orangen mit dem Messer schälen, um auch die weisse Haut zu entfernen. Orangen vierteln und in Würfel schneiden. Orangen und Kiwis mischen und mit Vanillezucker