Essbare Blüten - Delikatessen aus dem Blumenbeet

Dr. Cornelia Oschmann
Humboldt- Universität zu Berlin, FG Urbane Ökophysiologie der Pflanze
14195 Berlin, Lentzeallee 75 ; c.oschmann@agrar.hu-berlin.de

„Auch die besessensten Vegetarier beißen nicht gern ins Gras“

Joachim Ringelnatz

Gliederung

- 1. Geschichte
- 2. Bedeutung
- 3. Grundregeln der Verwendung
- 4. Inhaltsstoffe essbarer Blüten
- 5. Essbare Blüten (Auswahl)
- 6. Giftige Blüten (Auswahl)
- 7. Aufblühzeiten
- 8. Nachernte/ Lagerung
- 9. Kulturführung – Pflegemaßnahmen
- 10. Verwendung
- 11. Zubereitung
- 12. Konservierung

1.Geschichte

- Römer und Griechen verwendeten zum Verfeinern ihrer Gerichte z.B. Nelkenblüten
- im 4. Jahrhundert. v. Chr. kannte man in Persien die Kapuzinerkresse
- Inkas verehrten die Sonnenblume bei ihren Zeremonien
- Königin Elisabeth I. trank bei Schlafstörungen Lavendeltee
- zur Zeit Königin Victorias wurden Gerichten Rosenblätter beigegeben; kandierte Veilchen galten als Delikatesse

2.Bedeutung

- in der asiatischen Küche werden oft Ringelblumen und Orangenblüten verwendet
- in den USA und Kanada finden Blüten Verwendung als Ergänzungen zu vielen Speisen
- in Europa z.Zt. noch sehr kleines Angebot, aber „**Kräuter der Provence“** z.B. enthalten Lavendelblüten
- Anbau in Deutschland
  Holland
  Frankreich
  Israel
- Hauptabnehmer: USA, Japan, Venezuela, Hongkong

Zucchini

Auch bei Blumenkohl und Brokkoli handelt es sich um Knospen

Fast alle Blüten sind essbar

Unbedingt beachten:

- ► Nicht alle Blüten, die ungiftig sind, sind auch essbar, bzw. zum Essen zu empfehlen
- ► Nicht alles was gut aussieht schmeckt gut und ist auch essbar
- ► Essen Sie Blüten nur, wenn sie genau wissen, dass sie essbar sind. Sind Sie unsicher, konsultieren sie ein gutes Fachbuch, bevor sie die Blüten verzehren.
- ► Auch wenn Blüten mit Nahrungsmitteln serviert werden, heißt das noch nicht, dass sie essbar sind. Es ist bequem und attraktiv, Blüten zur Garnierung oder Dekoration zu verwenden. Es ist aber gefährlich, nicht essbare Blüten dazu zu nutzen.

3.Grundregeln der Verwendung

1. Essen Sie keine Blumen aus dem Blumenladen, der Gärtnerei oder dem Gartencenter.

   Diese können mit Pflanzenschutzmitteln oder Wachstumsregulatoren behandelt sein, die nicht für Nahrungsmittel zugelassen sind.

Wenn Pflanzenschutzmittel unerlässlich sind, dann dürfen nur die verwendet werden, die für essbare Blüten zugelassen sind.

2. Sammeln Sie keine Blüten vom Straßenrand!

   Sie könnten mit Herbiziden, Schwermetallen, organischen Schadstoffen u. a. belastet sein.

3. Entfernen Sie vor dem Essen Narbe und Staubgefäße aus den Blüten. Sie können Allergien auslösen und bitter sein. Gleiches gilt für die Kelchblätter.

   Von Rosen und Lavendel sind nur die Blütenblätter essbar. Zupfen Sie die Blütenblätter erst kurz vor der Verwendung ab, damit sie nicht welken.

   Bei Rosen, Nelken und Tagetes ist der untere, weiße Teil der Blütenblätter bitter. Er sollte abgeschnitten oder abgebrochen werden.

4. Die Wachstumsbedingungen wie auch Bodentyp, Düngung und Anbauverfahren haben großen Einfluss auf den Blütengeschmack.

5. Verwenden Sie essbare Blüten einer Art immer nur in kleinen Portionen. Zuviel des Guten kann für das Verdauungssystem auch unangenehm sein.

6. Haben Sie Allergien, verwenden Sie essbare Blüten sehr sparsam. Testen Sie vorsichtig, ob Sie darauf reagieren.

7. Ernten Sie die Blüten zum optimalen Zeitpunkt. Das ist meistens in den kühlen Morgenstunden.

8. Verblühende Blüten sollten nicht verwendet werden.

9. Vor dem Essen sollten die Blüten nochmals auf Insekten kontrolliert (z. B. Ameisen) und evtl. gewaschen werden. Testen Sie die Blüten auf Farbbeständigkeit. Manche verändern die Farbe beim Waschen und werden unschön.

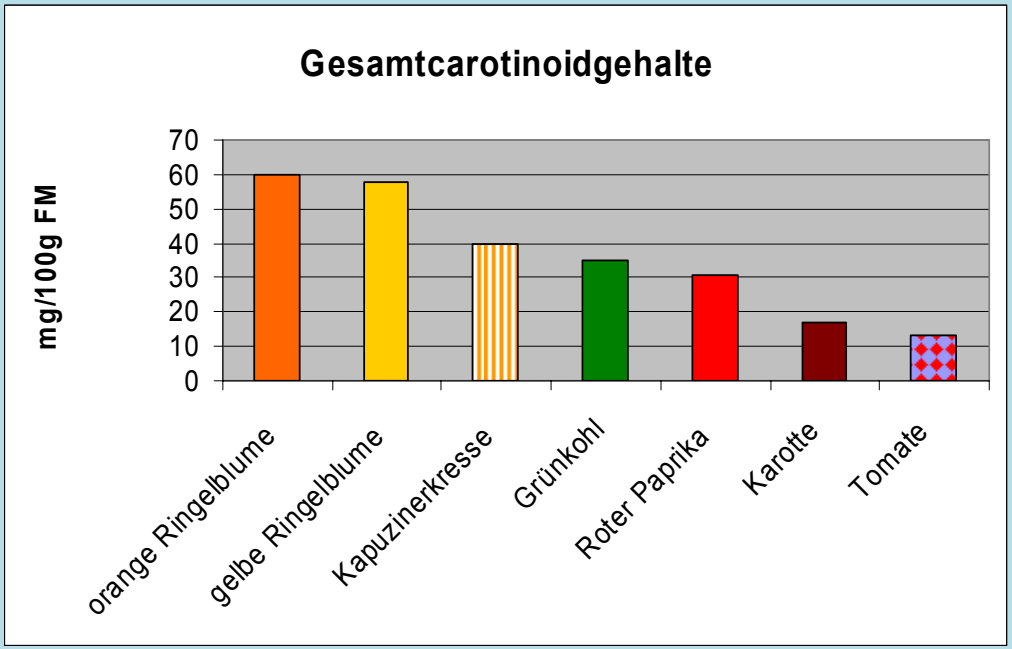
4.Inhaltsstoffe essbarer Blüten

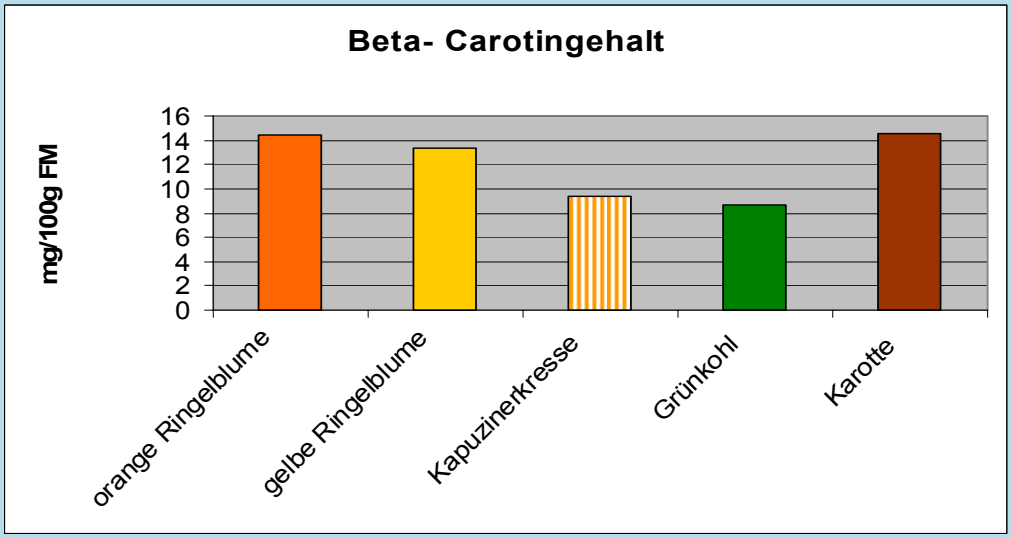
► enthalten wertvolle bioaktive Inhaltsstoffe, vor allem sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe

► deren gesundheitsfördernde und vor Krankheiten schützende Wirkung ist bekannt

►Blüten enthalten diese Inhaltsstoffe in im Vergleich zu Gemüse und Obst gleichwertigen oder höheren Konzentrationen

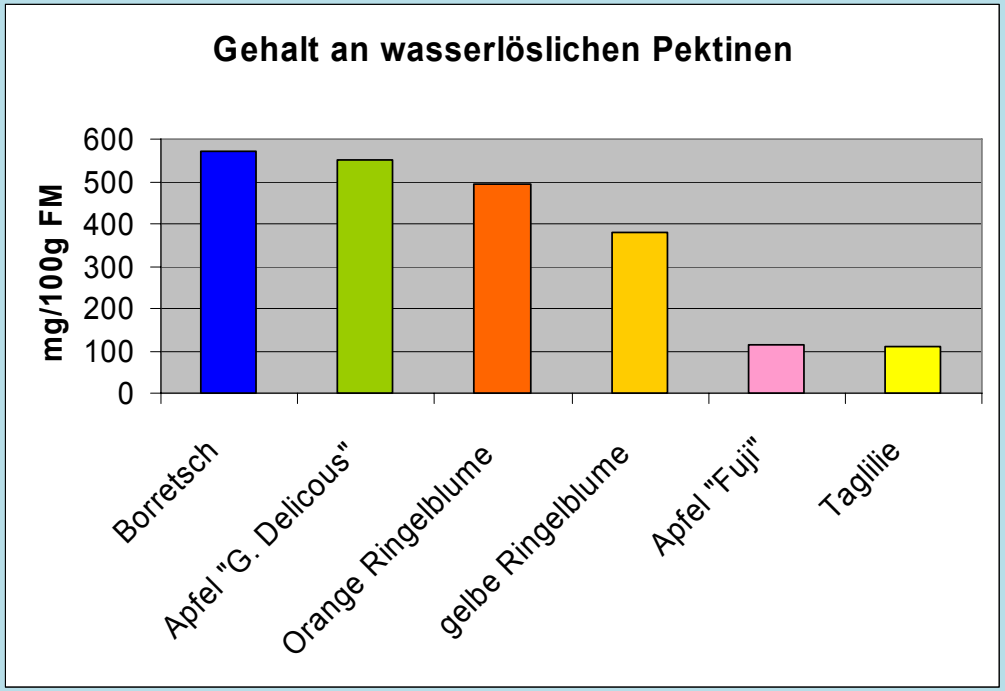
Carotinoide:





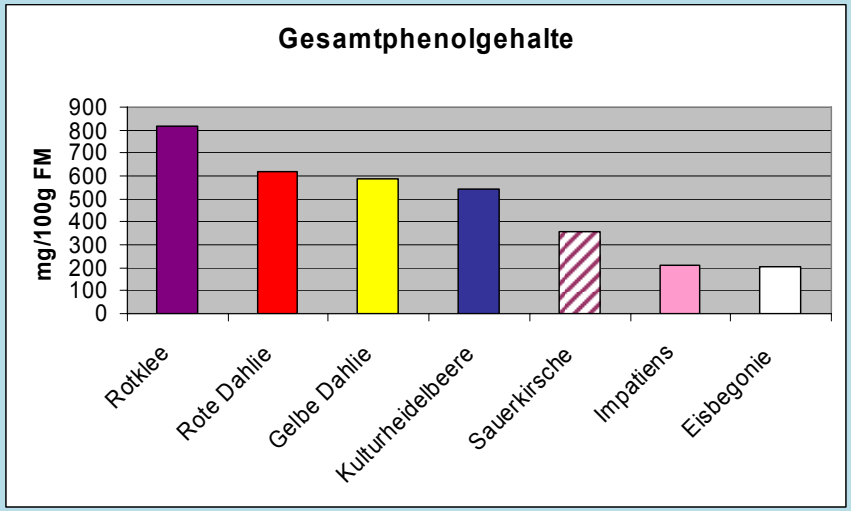
- antioxidative Wirkung,
- tumorhemmend,
- stimulieren das Immunsystem
- verhindern Zellkernschädigungen

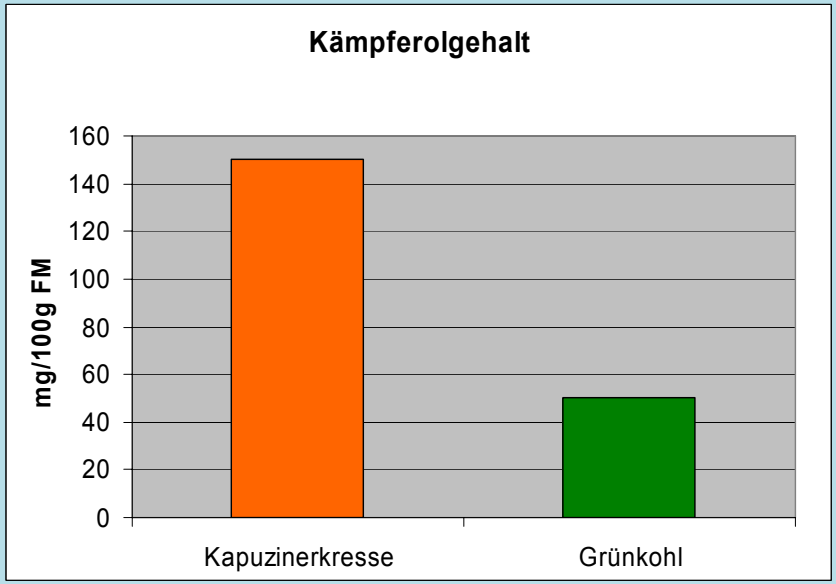
Wasserlösliche Pektine



- Ballaststoff
- verdauungsfördernde Wirkung
- Cholesterinsenkend
- Prävention gegen Diabetes Mellitus Typ 2
- binden Schwermetallionen im Darm

Phenole und Flavonole (Kämpferol)





- antikanzerogen,
- antimikrobiell
- antioxidativ
- vorbeugend gegen Infektionskrankheiten

5.Essbare Blüten (Auswahl)

Ananassalbei,	**Salvia elegans**
Artischocke	**Cynara scolymus**
Bananenblüte,	**Musa x paradisiaca**
Basilikum,	**Ocimum basilicum ca. 150 Arten**
Borretsch	**Begonia semperflorens**

Artischocke

Bananenblüte

Chinesische Stockrose	**Alcea rosea**
Chrysantheme	**Chrysanthemum**
Dill	**Anethum graveolens**
Dost	**Origanum Majoran**
Dreimasterblume	**Tradescantia virginiana**

Dreimasterblume

Chrysantheme

Eibisch	**Hibiscus rosa-sinensis**
Eibisch, Stockmalve	**Altheae officinalis**
Erbse	**Pisum sativum**
Erdbeere	**Fragaria ananassa**
Feigenkaktus	**Opuntia ficus indica**
Fenchel	**Foeniculum vulgare**

Erbse

Feigenkaktus

Färberdistel	**Carthamus tinctorius**
Feuerbohne	**Phaseolus coccineus**
Flieder	**Syringa vulgaris**
Fuchsia X hybrida	**Fuchsia x hybrida**
Funkie	**Hosta fortunei**
Gänseblümchen	**Bellis perennis**
Gerbera	

Feuerbohne

Färberdistel

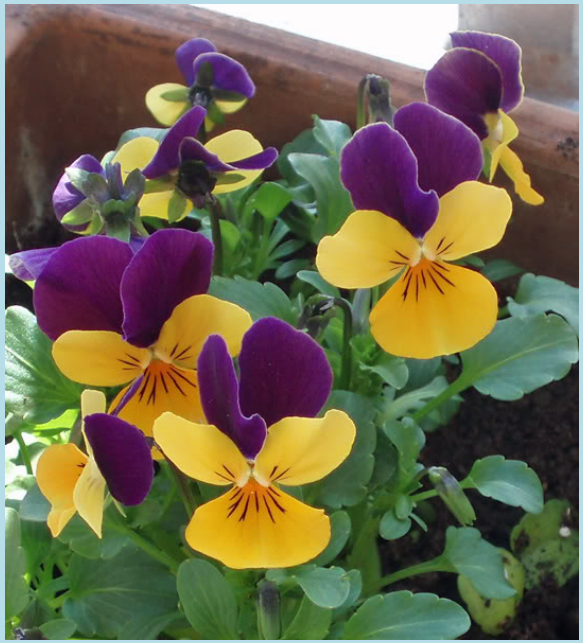
Fuchsie

EDIBLE FLOWERS
BELLIS
BLAUE GROBE GÄNSEBLUME
PAQUERETTE

GERBERA

Hanf	**Cannabis sativa**
Hechtkraut	**Pontederia cordata**
Hirtentäschel	**Capsella bursa-pastoris**
Hornveilchen	**Viola cornuta**
Jasmin -, Echter	**Jasminum officinale**
Kamelie	**Camellia sasanqua**

Hechtkraut



Hornveilchen

Kamelie

Kamille -, Echte	Matricaria recutita
Kanadischer Holunder	Sambucus canadensis
Kapuzinerkresse	Tropaeolum majus
Koriander	Coriandrum sativum
Kornblume	Centaurea cyanus

Kapuzinerkresse

Kornblume

Lavendel	**Lavandula (ca. 20 Arten)**
Levkoje	**Matthiola incana**
Lotosblume-, Indische	**Nelumbo nucifera**
Löwenmaul	**Anthirrhinum majus**
Löwenzahn	**Taraxacum officinale**

Lotosblume

Lavendelfeld

Löwenzahn
und

Levkojen

Möhre -, Wilde	**Daucus carota**
Monarda, Indianernessel	**Monarda didyma**
Muskatellersalbei	**Salvia sclarea**
Nachtkerze	**Oenothera biennis**
Nelke, Garten-	**Dianthus caryophyllus**

Indianernessel

Nachtkerze

Muskatellersalbei

EDIBLE FLOWERS
CORNATIONS
NELKEN
OEILLERS

EDIBLE FLOWERS
DIANTHUS
NELKEN
OEILLERS

Orangen,

Citrus chinensis

Orchidee, Dendrobium

Pfingstrose
Pflaumen
Phlox

Paeonia lactiflora
Prunus ssp.
Phlox paniculata

Pfingstrose

Phlox

Primel, (Kissenprimel)	**Primula vulgaris**
Rettich	**Raphanus sativus**
Rhabarber	**Rheum officinalis**
Ringelblume	**Calendula officinalis**
Robinie	**Robinia pseudoacacia**

Primel

Robinie

Rose	**Rosa**
Rotklee	**Trifolium pratense**
Safran	**Crocus sativus**
Schnittlauch	**Allium schoenoprasum**

Blühender Schnittlauch

Rotklee

Safran (Crocus sativus)

Als Gewürz verwendet wird die dreigeteilte Narbe der Blüte

Schwarzwurzel	**Scorzonera hispanica**
Seerose	**Nymphaea**
Seifenkraut	**Saponaria officinalis**
Sonnenblume	**Helianthus annus**
Sonnenhut	**Echinacea angustifolia**

Seerose

Seifenkraut

Sonnenhut

Stiefmütterchen	**Viola tricolor**
Stockrose	**Alcea rosea**
Studentenblume	**Tagetes tenuifolia (ca. 50 Arten)**
Taglilie	**Hemerocallis**
Taubnessel	**Lamium album**

Taglilien

Tagetes tenuifolia

RS
LA
CHEN
IOLETTE

EDIBLE FLOWERS
VIOLA
VELCHEN
VIOLETTE

Tagetes lucida - Dufttagetes

- milder Anisgeschmack
- Blätter und Blüten können verwendet werden
- in Mexiko wird es traditionell benutzt, um den Magen zu beruhigen, die Nerven zu entspannen und Katerbeschwerden zu lindern.
- sehr gut zu verwenden als Gewürz für Salate, Suppen, Saucen, Hühnchen-Gerichte etc.

6.Giftige Blüten (Auswahl I)

Lobelia spec.

Fingerhut

Trichterwinde

Oleander

Rhododendron

Giftige Blüten (Auswahl II)

Rittersporn

Wisteria

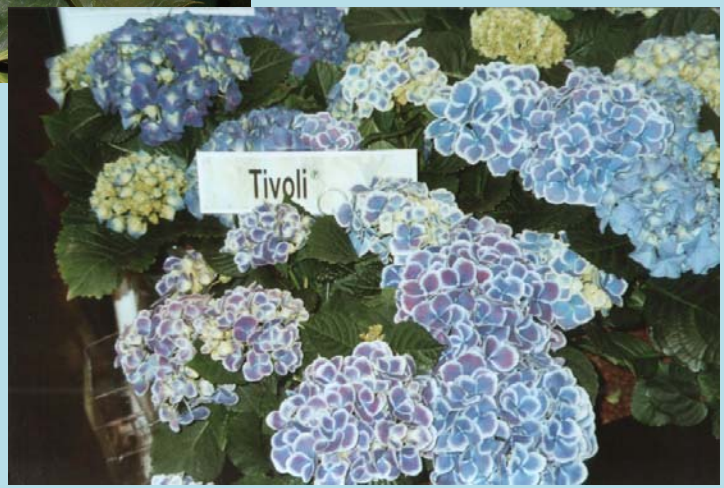
Eisenhut

Rizinus

Lupine

Giftige Blüten (Auswahl III)

Christrose



Hortensie

Ranunkel

Clematis

Anemone

Giftige Blüten (Auswahl IV)

Herbstzeitlose

Hippeastrum/Amaryllis

Maiglöckchen

Gloriosa

Narzisse

und viele andere mehr!

7.Aufblühzeiten

- 4.00-5.00 Uhr Hundsrose (Rosa canina)
- 6.00 Uhr Wegwarte (Cichorium intybus)
- 6.00-7.00 Uhr Schmalblättriges Weidenröschen (Epilopium angustifolium)
- 18.00-19.00 Uhr Gemeine Nachtkerze (Oenothera biennis)

8.Nachernte/ Lagerung

Maßnahmen, um schnelles Welken zu vermeiden:

- Blüten mit langen Stielen ins Wasser stellen
- Kühllagerung bei 5 -10°C bei hoher rel. LF
- nicht zu dicht lagern, da sehr druckempfindlich
- Haltbarkeit: 1 - 5 Tage, je nach Pflanzenart

9.Kulturführung

Essbare Blüten auf der Buga Schwerin 2009

Standortansprüche:

- abhängig von der jeweiligen Pflanzenart

Düngung:

- generell: N-P-K Düngung im Verhältnis 1:2:1 od. 1:2:2
- da Stickstoff Blattwachstum auf Kosten der Blütenbildung fördert !

Pflegemaßnahmen

Unkrautbekämpfung:

- mechanisch, mulchen ...
- auf Herbizide verzichten!!!

Verwelkte Blüten regelmäßig entfernen, um Frucht- und Samenreife zu verhindern, die die weitere Blütenbildung an dieser Pflanze negativ beeinflussen würden.

10.Verwendung

- Meist einzelne Blütenblätter,
- manchmal ganze Blüten oder Blütenstände
- Blütenknospen

11.Zubereitung

Frisch: auf Brot, als Garnierung von Desserts oder Kaltgetränken, in Salaten, z.B. Begonien-, Kapuzinerkresse- und Kürbisblüten, Taglilie

Frittiert: z.B. Flieder, Funkie, Kamelie, Kürbis, Rose, Schnittlauch, Schwarzer Holunder, Taglilie

Gegart/ Gedünstet z. B. Dill, Rotklee,

Gefüllt z.B. Kürbis, Gladiole,

Taglilien

- werden seit Jahrtausenden in der chinesischen Küche verwendet. Die Chinesen schmoren die Knospen kurz im Wok, zusammen mit Bohnensprossen, Reiswein und Sojasauce. Oder die Knospen in Öl anbraten und nur leicht mit Salz und Pfeffer würzen - ein außergewöhnlicher Leckerbissen!

- Hervorragend zum Kandieren geeignet, da nicht so klein.

- Sehr gut schmecken die Blüten auch roh

Kapuzinerkresse

Geschmack und Verwendung:

- leicht scharfer, kresseartiger Geschmack durch Senfölglykoside
- ideal roh, als Salatgemüse,
- vielfältige Verwendungsmöglichkeit als Heilmittel
- geschlossene Blütenknospen oder unreife Samen in Essig einlegen, wie Kapern verwenden
- außerordentlich dekorativ in Form und Farbe
- gelten in der Volksheilkunde als Aphrodisiakum

Kapuzinerkresse ist leicht im Freiland, in Balkonkästen, Töpfen und Schalen anzubauen.

Sie eignet sich auch zur Berankung von Pergolen, Hauswänden und Zäunen.

12.Konservierungsmethoden von Blütengemüse

- Blütenbutter
- Blütenzucker
- Blütensirup
- Blütengelee
- Blütenöl
- Blütenessig
- Blüten kandiert
- Blüten eingefroren
- Blüten getrocknet

Kandieren

Alle essbaren Blüten kann man kandieren,

Beispiel Rosenblüten:

50 frische, gewaschene, abgetropfte, vom

bitteren Stielansatz befreite, duftende

Rosenblätter in Eischnee von 2 Eiweiß tauchen und auf ein mit Zucker bestreutes Pergamentpapier legen.
Dann die Blätter auf beiden Seiten mit Zucker bestreuen und im lauwarmen Ofen trocknen lassen.

Lagenweise auf feines Papier schichten und in gut verschlossenen Dosen oder Gläsern bis zum Verbrauch aufbewahren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit