

Essbare Blüten - Delikatessen aus dem Blumenbeet

„Auch die besessensten Vegetarier beißen nicht gern ins Gras“ (Joachim Ringelnatz)

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

Bedeutung:

- in der asiatischen Küche werden oft Ringelblumen und Orangenblüten verwendet
- in den USA und Kanada als moderne Ergänzungen zu vielen Speisen
- in Europa noch sehr kleines Angebot, aber Kräuter der Provence enthalten Lavendelblüten
- Anbau in Holland, Frankreich, Israel
- Hauptabnehmer: USA, Japan, Venezuela, Hongkong
- Auch bei Gemüse handelt es sich z.T. um Blütenstände – z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini- Blüten

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.

Grundregeln der Verwendung:

- 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.
- Keine PSM beim Anbau verwenden
- Sammeln sie keine Blüten vom Straßenrand! Sie könnten mit Herbiziden, Schwermetallen, organischen Schadstoffen u. a. belastet sein.
- 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.

- Die Wachstumsbedingungen wie Bodentyp, Düngung und Anbauverfahren haben großen Einfluss auf den Blütengeschmack.
- Verwenden sie essbare Blüten immer nur in kleinen Portionen. Zuviel des Guten kann für das Verdauungssystem auch unangenehm sein.
- Haben Sie Allergien, verwenden Sie essbare Blüten sehr sparsam. Testen Sie vorsichtig, ob Sie darauf reagieren.
- Ernten Sie die Blüten zum optimalen Zeitpunkt. Das ist meistens in den kühlen Morgenstunden.
- Verblühende Blüten sollten nicht verwendet werden.
- 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.

Inhaltsstoffe essbarer Blüten

- 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

(Folien Carotinoide, Pektine, Phenole und Flavonole)

S. 2 A

Essbare Blüten (Auswahl)

Blüten von Gewürzen und Gewürzkräutern

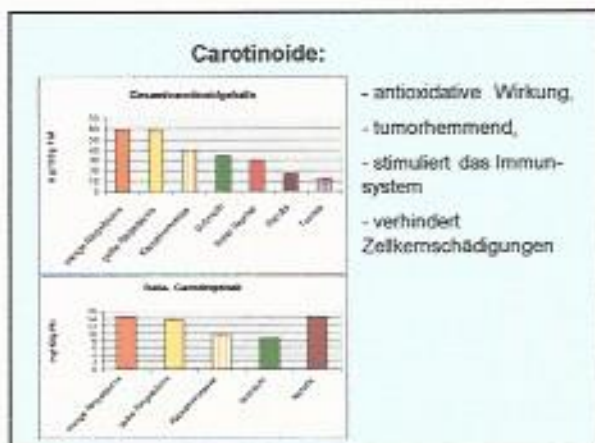
Salbei, Basilikum (*Ocimum basilicum* ca. 150 Arten), Borretsch, Origanum, Majoran, Dill (*Anethum graveolens*), Dost, Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Echte Kamille (*Matricaria*), Koriander (*Coriandrum*), Lavendel (*Lavandula* ca. 20 Arten), Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) u.a.m.

Blüten von Gemüse und Obst

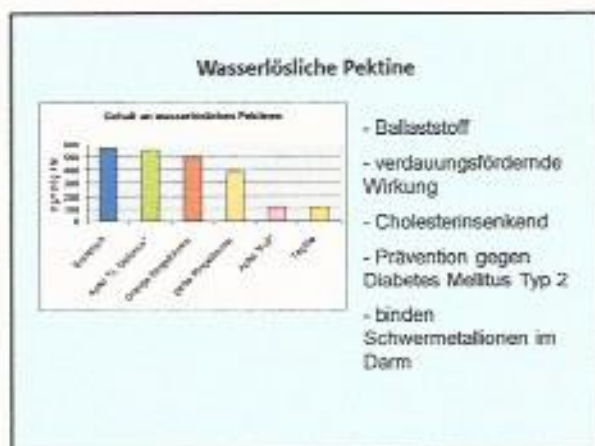
- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| - Artischocke | <i>Cynara scolymus</i> |
| - Erbse | <i>Pisum sativum</i> |
| - Feuerbohne | <i>Phaseolus coccineus</i> |
| - Erdbeere | <i>Fragaria ananassa</i> |
| - Rettich, | <i>Raphanus sativus</i> |
| - Rhabarber, | <i>Rheum officinalis</i> |
| - Schwarzwurzel | <i>Scorzonera hispanica</i> |

Blüten von Zierpflanzen

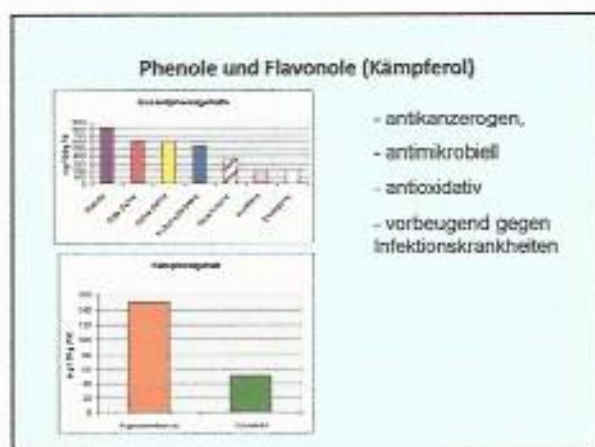
- | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|
| - Begonia semperflorens | |
| - Chrysantheme | (<i>Chrysanthemum morifolium</i> Blätter in d. asiat. Küche) |
| - Dreimasterblume | <i>Tradescantia virginiana</i> |
| - Eibisch | <i>Hibiscus rosa-sinensis</i> |
| - Stockmalve | <i>Altheae officinalis</i> |



- antioxidative Wirkung,
- tumorhemmend,
- stimuliert das Immunsystem
- verhindert Zellkernschädigungen



- Ballaststoff
- verdauungsfördernde Wirkung
- Cholesterinsenker
- Prävention gegen Diabetes Mellitus Typ 2
- binden Schwermetalle im Darm



- antikanzerogen,
- antimikrobiell
- antioxidativ
- vorbeugend gegen Infektionskrankheiten

24

- Färberdistel	Carthamus tinctorius
- Flieder	Syringa vulgaris
- Fuchsia X hybrida	
- Funkie	Hosta fortunei
- Gänseblümchen	Bellis perennis
- Hornveilchen	Viola cornuta
- Jasmin -, Echter;	Jasminum officinale
- Kamelie	Camellia sasanqua
- Holunder	Sambucus
- Kapuzinerkresse	Tropaeolum majus
- Kornblume,	Centaurea cyanus
- Levkoje	Matthiola incana
- Lotosblume-, Indische,	Nelumbo nucifera
- Löwenmaul,	Anthirrhinum majus
- Löwenzahn,	Taraxacum officinale
- Möhre -, Wilde,	Daucus carota
- Monarda, Indianernessel	Monarda didyma
- Nachtkerze,	Oenothera biennis
- Nelke, Garten-;	Dianthus caryophyllus
- Orangen	Citrus chinensis
- Orchideen	(Dendrobium)
- Pfingstrose,	Paeonia lactiflora
- Phlox,	Phlox paniculata
- Primel, (Kissenprimel)	Primula vulgaris
- Ringelblume,	Calendula officinalis
- Robinie,	Robinia pseudoacacia
- Rose,	Rosa
- Rotklee,	Trifolium pratense
- Safran	Crocus sativus
- Seerose,	Nymphaea
- Seifenkraut,	Saponaria officinalis
- Sonnenblume,	Helianthus annuus
- Sonnenhut,	Echinacea angustifolia
- Stiefmütterchen,	Viola tricolor
- Stockrose,	Alcea rosea
- Studentenblume,	Tagetes tenuifolia ca. 50 Arten
- Tagilie,	Hemerocallis
- Taubnessel,	Lamium album
- Gewürztagetes	Tagetes tenuifolia
- Dufttagetes	Tagetes lucida

milder Anisgeschmack, Blätter und Blüten können verwendet werden .Sehr gut als Gewürz für Salate, Suppen, Saucen, Hühnchen-Gerichte etc.

in Mexiko wird es traditionell benutzt, um den Magen zu beruhigen, die Nerven zu entspannen und Katerbeschwerden zu lindern.

Giftpflanzen

- Lobelia, Fingerhut, Trichterwinde, Rhododendron, Oleander
- Rittersporn, Wisteria, Eisenhut, Rhizinus, Lupine
- Christrose, Hortensie, Ranunkel, Clematis, Anemone
- Herbstzeitlose, Hippeastrum, Maiblume, Narzisse **und viele mehr**

Nachernte/ Lagerung:

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

Kultur:

Standortansprüche abhängig von der jeweiligen Pflanzenart

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

Pflege:

- 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.

Verwendung:

Meist einzelne Blütenblätter, manchmal ganze Blüten oder Blütenstände, Blütenknospen

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

Gefüllt: z.B. Kürbis, Gladiole,

Beispiele: 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 Leckerbissen!

Sehr gut schmecken die Blüten auch roh.

Kapuzinerkresse:

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

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

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

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.

Auswahl essbarer Staudenblüten

	<p>Verwendung: Blüten zum Frischverzehr, in Salaten, Butter, in Getränken</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="464 331 1406 472"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Teilung/ Pflanzung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Teilung/ Pflanzung													Blütezeit																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Teilung/ Pflanzung																																																					
Blütezeit																																																					
 <p>Hemerocallis-Hybriden (Taglilien)</p>	<p>Inhaltsstoffe: Carotinoide, Phenole, Pektine, Flavonole, Quercetin, Isorhamnetin, Kämpferol, Saponine</p> <p>Verwendung: Blütenblätter zum Frischverzehr, zum Dekorieren, Knospen kurz in Öl frittiert</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="464 712 1406 853"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Teilung/ Pflanzung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Teilung/ Pflanzung													Blütezeit																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Teilung/ Pflanzung																																																					
Blütezeit																																																					
 <p>Salvia officinalis (Salbei)</p>	<p>Verwendung: Salbei besitzt eine starke Würzkraft, deshalb sparsam verwenden. Auch zum Einlegen, für Kräuterquark und -butter und Salate. Blätter und Blüten auch als Tee geeignet.</p> <p>Inhaltsstoffe: Thujon, Cineol, Gerb- u. Bitterstoffe</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="464 1037 1406 1245"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aussaat u. Glas/ Freiland</td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #E57373;"></td> <td style="background-color: #E57373;"></td> <td style="background-color: #E57373;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pflanzung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Aussaat u. Glas/ Freiland													Pflanzung													Blütezeit												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Aussaat u. Glas/ Freiland																																																					
Pflanzung																																																					
Blütezeit																																																					
 <p>Monarda didyma (Indianernessel)</p>	<p>Verwendung: Getrocknete Blüten als Teezusatz wird aufgrund der starken bakteriziden und insektiziden Eigenschaften als Desinfektionsmittel verwendet. Futterzusatz in der Tierproduktion, als Mulchmaterial zur Unkrautbekämpfung.</p> <p>Inhaltsstoffe: Thymol, Geraniol, Carvacrol, Linalol, Cineol</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="464 1440 1406 1581"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Teilung/ Pflanzung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Teilung/ Pflanzung													Blütezeit																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Teilung/ Pflanzung																																																					
Blütezeit																																																					
 <p>Bellis perennis (Gänseblümchen)</p>	<p>Verwendung: junge Blätter und Blüten für Salat, Blüten zum Dekorieren und als Tee</p> <p>Inhaltsstoffe: Saponine, Flavonoide, Anthoxanthin, Gerb- und Bitterstoffe u. ätherische Öle.</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="464 1731 1406 1872"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aussaat</td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td style="background-color: #4CAF50;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td style="background-color: #FF9800;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Aussaat													Blütezeit																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Aussaat																																																					
Blütezeit																																																					

Auswahl essbarer einjähriger Zierpflanzen

 <p><i>Begonia semperflorens</i> (Eisbegonie)</p>	<p>Inhaltsstoffe: Phenole, Carotinoide (Lutein, Lycopon) Verwendung: Die Blütenblätter sind säurehaltig und knackig, für Fisch oder Desserts</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="544 383 1375 618"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aussaat (unter Glas)</td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pflanzung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Aussaat (unter Glas)		█	█										Pflanzung					█	█							Blütezeit					█	█	█	█	█			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Aussaat (unter Glas)		█	█																																																		
Pflanzung					█	█																																															
Blütezeit					█	█	█	█	█																																												
 <p><i>Borago officinalis</i> (Borretsch)</p>	<p>Inhaltsstoffe: Saponine, Pektine, Carotinoide, Gamma-Linoleinsäure Verwendung: roh in Salaten und Getränken, zum Dekorieren</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="544 730 1375 875"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aussaat</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Aussaat				█	█	█							Blütezeit						█	█	█	█																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Aussaat				█	█	█																																															
Blütezeit						█	█	█	█																																												
 <p><i>Calendula officinalis</i> (Ringelblume)</p>	<p>Inhaltsstoffe: Carotinoide (Lycopin), Flavonoide, Saponine, Pektin, Calendulasäure Verwendung: frische und getrocknete Blüten als Tee, zum Färben von Lebensmitteln, in Hautcreme, zum Dekorieren von Speisen</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="544 1070 1375 1216"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aussaat</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Aussaat				█	█	█							Blütezeit						█	█	█	█																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Aussaat				█	█	█																																															
Blütezeit						█	█	█	█																																												
 <p><i>Tropaeolum majus</i> (Kapuzinerkresse)</p>	<p>Inhaltsstoffe: Carotinoide, Flavonol, Kämpferol, Senföglykoside, Verwendung: essbare Blätter, Blüten und Samen, leicht scharfer, pfeffriger Geschmack. Blüten zum Würzen und Dekorieren, für Quark, Salate, Butter, Saucen, Desserts</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="544 1406 1375 1619"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aussaat (unter Glas/Freiland)</td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pflanzung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Aussaat (unter Glas/Freiland)			█	█		█	█						Pflanzung					█	█							Blütezeit						█	█	█	█	█		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Aussaat (unter Glas/Freiland)			█	█		█	█																																														
Pflanzung					█	█																																															
Blütezeit						█	█	█	█	█																																											
 <p><i>Tagetes tenuifolia</i> (Studentenblume)</p>	<p>Inhaltsstoffe: Carotinoide, Flavonoide, Phenole, Lutein Verwendung: Blütenblätter in Salaten, Butter, Quark, medizinische Verwendung, zum Färben von Lebensmitteln</p> <p>Kultur:</p> <table border="1" data-bbox="544 1753 1375 1966"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aussaat (unter Glas)</td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pflanzung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blütezeit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td>█</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Aussaat (unter Glas)		█	█										Pflanzung				█	█								Blütezeit						█	█	█	█	█		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																									
Aussaat (unter Glas)		█	█																																																		
Pflanzung				█	█																																																
Blütezeit						█	█	█	█	█																																											