

ERSTELLT VON
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14.06.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Essbare Blumen



Blumen sind nicht nur für den Garten oder als Tischdekoration in einer Vase da, sondern manche Blumen kann man auch essen. Das klingt seltsam, aber wusstest du, dass du sie wahrscheinlich schon sehr oft gegessen hast?

Es gibt auch viel mehr davon, als du eigentlich denkst. Wenn du dich einmal richtig umschaust, findest du jede Menge essbare Blumen.

Entdecke die Welt der essbaren Blumen!

Wichtig zu wissen!

Bevor du auf die Idee kommst, in die Rosen zu beißen, die bei deiner Mutter auf dem Tisch stehen, solltest du wissen, welche Blumen du essen darfst und vor allem, welche nicht!

Es ist nicht ratsam, von den Blumen aus dem Blumenladen zu naschen, da diese aufgrund der vom Züchter verwendeten Giftstoffe giftig sein können.

Nicht alle Blumen sind essbar! Manche Blumen können giftig sein (z. B. Fingerhut, Eisenhut, Stechapfel usw.).

Gehe kein Risiko ein und iss keine Blumen, wenn du nicht ganz sicher bist, dass sie auch essbar sind.

Außerdem solltest du wissen, dass nicht immer alle Teile einer Pflanze essbar sind; bei der Lonicera sind beispielsweise die Blüten essbar, die Beeren jedoch giftig. Bedenke auch, dass bei einer natürlichen Neigung zu Allergien (Heuschnupfen, Asthma usw.) die Wahrscheinlichkeit etwas höher ist, dass du beim Verzehr von Blumen eine Reaktion bekommst; sei also vorsichtig.

Zur Beruhigung:
Es mag jetzt vielleicht so aussehen, als sei das Essen von Blumen eine einzige große Gefahr, aber die meisten Blumen sind nicht ungesund (auch wenn manche Arten nicht besonders gut schmecken).

Halte dich also gut an die Regeln.
Tipp: Von allen Küchenkräutern (Basilikum, Salbei, Sellerie, Fenchel usw.) kannst du die Blüten essen. Der Geschmack ist fast derselbe wie der der Blätter, nur etwas milder, etwas süßer oder gerade stärker.

Tipp: Genau wie bei Beeren oder Pilzen solltest du nicht selbst experimentieren. Iss einfach die Arten, die nachweislich essbar sind, um vor allem Symptome wie Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall (manchmal auch Schlimmeres) zu vermeiden.

Die Regeln:

Vorab:

- Iss also nur Blumen, von denen du sicher bist, dass sie essbar und nicht giftig sind
- Iss keine Blumen aus Blumensträußen usw. (diese sind oft mit Gift besprüht)
- Iss auch keine Blumen vom Straßenrand. (Diese sind oft mit Abgasen belastet.)
- Iss auch keine Blumen, die an den Rändern von Parks blühen (Hunde, die dort ihr Geschäft verrichten).
- Iss vor allem ungespritzte Blumen aus deinem eigenen Garten oder dem Garten von Freunden oder Verwandten (oder eventuell aus einem Park, in dem das Pflücken erlaubt ist – das ist sicherlich nicht überall erlaubt oder „angemessen“ – und in dem keine Gefahr durch schädliche oder schmutzige Stoffe besteht). Du kannst aber auch einmal bei einem Blumenzüchter oder Gemüsehändler nach essbaren Blumen fragen.

Wenn du Blumen gefunden hast:

- Pflücke die Blumen morgens vor dem Essen; nach dem Tau, aber bevor die Sonne darauf scheint.
- Bewahre sie dann in einem Papiertütchen in der Schublade des Kühlschranks auf
- Frische die Blüten vor dem Essen wieder auf, indem du sie eine halbe Stunde lang in Eiswasser legst
- Reinige die Blumen: Entferne (je nach Art!) die Krone, den Blütenboden, den weißen Teil der Blütenblätter, das Herz, den Stempel und die Kelchblätter (die Blütenblätter unter den eigentlichen Blütenblättern).
- Trockne sie anschließend ganz vorsichtig auf einem Stück Küchenpapier ab, tupfe sie sanft trocken und lass sie noch etwas nachtrocknen.

Wenn du die Blume nicht direkt am Tag des Pflückens essen möchtest, lass die Blüten vollständig trocknen. Dazu legst du sie für einige Tage auf Küchenpapier an einen warmen, luftigen Ort. Achte darauf, dass du sie nicht in die Sonne legst, da sich die Blüten sonst verfärben. Lass die Blüten so lange trocknen, bis du sie „zu Pulver zermahlen“ könntest (was du natürlich nicht tust). Die vollständig getrockneten Blüten kannst du dann in Öl oder Essig einlegen (lecker und sieht auch noch schön aus) oder daraus einen herrlich duftenden Zucker herstellen.

Essbare Blumen und Saison

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl essbarer Blumen (niederländische Bezeichnungen und lateinische Namen) sowie die Zeiträume, in denen sie zu finden sind.

Im Frühling:
Schnittlauch (Allium schoenoprasum)
Ginster, Gewöhnlicher (Cytisus scoparius)
Japanische Quitte (Chaenomelis japonica)
Geißblatt (Lonicera sp.)
Borretsch (Borago officinalis)
Quittenblüte (Cydonia oblongo)
Duftendes Veilchen (Viola odorata)
Weißdorn (Crataegus monogyne und laevigata)
Löwenzahn (Taraxacum officinale)
Wiesen-Schaumkraut (Cardamine pratense)

Schlüsselblume (Primula veris)
Tulpe (Tulipa)
Dreifarbiges Veilchen (Viola tricolor Hortensis)
Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Im Sommer:
Nelke (Dianthus sp.)
Begonie (Begonia semperflorens)
Bergamotte (Monarda didyma)
Chicorée, wild (Cichorium intybus)
Zucchini (Cucumis sativus)
Taglilie (Hemerocalles sp. und Sorten)
Bartnelke (Dianthus barbatus)
Geranie (Pelargonium)
Ringelblume (Calendula)
Funkie (Hosta)
Kamille (Matricaria cecutita)
Mohn (Papaver rhoeas)
Lavendel (Lavendula angustifolia)
Mädesüß (Filipendula ulmaria)
Kapuzinerkresse (Tropaeolum)
Pfingstrose (Paeonia officinalis)
Rose (Rosa)
Baldrian (Valeriana officinales)
Rispenphlox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Weiße Lilie (Lilium candidum)
Seifenkraut (Saponaria officinalis)

Im Herbst:
Chrysantheme (Chrysanthemum)
Dahlie (Dahlia)
Moschusmalve (Malva moschata)
Kürbis (Curcubita)
Pelargonie (Pelargonium)
Stockrose (Alcea rosea)
Silberdistel (Carlina acaulis)
Sonnenblume (Helianthus annuus)

Ein Stück Geschichte

Essbare Blumen werden schon seit langem bei der Zubereitung von Speisen, als Dekoration oder als kompletter Blumensalat verwendet.

Die Chinesen gehörten zu den Ersten, die mit der Verwendung von Blumen als Lebensmittel experimentierten. Bereits dreitausend Jahre vor Christus kannten sie zahlreiche Rezepte mit Blumen. In unseren Breitengraden waren es die Griechen, die Blumen kulinarisch nutzten; ihnen folgten bald darauf die Römer mit ihrer Kultur der essbaren Blumen. Als das Römische Reich unterging, gerieten essbare Blumen in der Küche etwas in Vergessenheit.

Im Mittelalter brachten die Kreuzritter Blumen Gerichte nach Europa mit, wodurch es wieder in Mode kam, Blumen zu essen. In dieser Zeit konnten es sich nur die Reichen leisten, Blumen zu genießen.

Blumenrezept

Zutaten:

- Butterbrote (oder Cracker)
- Ein Becher frischer Frischkäse (z. B. Philadelphia)
- Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
- Saubere, essbare Blüten. Sehr gut geeignet (aufgrund ihres würzigen Geschmacks) sind Kapuzinerkresse, aber auch Senfblüten, Rucola-Blüten, Radieschenblüten, Borretsch (lecker frisch) usw.

Zubereitung:

Toaste ein paar Scheiben Brot (oder verwende die Cracker). Schneide die Kräuter fein, behalte aber ein paar (kleine) Blätter zurück. Nimm 1 Esslöffel dieser frischen, fein gehackten Kräuter und mische sie unter den Frischkäse. Streiche diese Mischung auf die gerösteten Brotscheiben oder Cracker.

Lege auf jedes Butterbrot oder jeden Cracker ein paar kleine Blätter der verwendeten Kräuter und daneben eine saubere, essbare Blüte.

Guten Appetit!

Quellen

Titelbild: Pixelio.de

Text:

- Dianas schöner Gemüsegarten
- Essbare Blumen

Weitere Informationen

Categories
Spiele und Aktivitäten

Tags
Rezept
Essen
Natur
Gesundheit
Pflanzen

Alter
8–12 Jahre

Anzahl Teilnehmer
Keine Daten verfügbar.

Bibel
Diese Information fehlt.

Dauer
Keine Daten verfügbar.

Material
Keine

Dateidownload
Keine Dateidownloads

KI Generierter Inhalt
Contents
Categories
Tags
Alter
Anzahl Teilnehmer
Bibel
Dauer
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/de/wiki/art/essbare-blumen