

Das Auge isst mit - essbare Blüten

Essbare Blumen sind für den Blick sowie den Gaumen eine wahre Freude.

Von würzig, pfeffrig, sauer, herb, nussig über (zart)bitter bis hin zu süß, bieten sie ein vielfältiges Geschmackspotpourri.

Ein weiterer Pluspunkt sind die wertvollen Inhaltsstoffe, die für ihre Heilwirkung bekannt sind.

So wirkt die Ringelblume positiv auf das Nerven- und Verdauungssystem. Das nussige Gänseblümchen regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut und unterstützt die Haut. Bei Atemwegserkrankungen und Magenbeschwerden sollte an das Veilchen gedacht werden. Löwenzahnblüten wirken entschlackend und regen Appetit und Verdauung an. Borretsch hilft bei Herzleiden und Depression. Und so haben auch die Blütenblätter von Huflattich, Vergissmeinnicht, Stiefmütterchen, Kapuzinerkresse, Rosen etc. ihre eigene Wirkungsweise auf das Körpersystem.

Vorsicht ist z. B. beim Verzehr von Akelei, Christrose, Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Maiglöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Schierling und Tollkirsche geboten, da eine Vergiftungsgefahr besteht!

Um zu gewährleisten, dass sie ungespritzt sind, eignen sich Pflanzen aus dem eigenen Garten. Im Handel sind entsprechende Samenmischungen erhältlich. Blüten aus dem Blumenladen müssen frei von Pflanzenschutzmitteln sein. Auch die an verkehrsgeschützten Wiesen oder Feldern wachsenden Blumen können problemlos genutzt werden.

Da das Aroma der Blüten am Vormittag am stärksten ist, sollten sie dann geerntet und möglichst zeitnah verwendet werden.

Vorsichtig unter kaltem Wasser abgespült, mit Küchenpapier trockengetupft, vom Blütenstempel und grünen Teilen der Pflanze befreit, stehen sie eingelegt, in Salaten, als Beilage oder als süßes Dessert der Küche zur Verfügung.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia

