

Essbare Blüten



Eine Suppe aus Gänseblümchen, Blütentorte und dazu Limonade aus Löwenzahn - Flori muss verrückt geworden sein. Blumen und Blüten kann man doch unmöglich essen. Oder vielleicht doch? Soviel vorweg: Man kann. Die meisten Blüten und Blumen schmecken sogar lecker. Selbst Spitzenköche in feinen Restaurants bringen deshalb immer öfter Blühendes wie Primeln, Gladiolen oder Apfelblüte auf den Tisch.

Blumen- und Blütengerichte sind keine neue Erfindung. Schon die alten Römer und Griechen kochten damit. Sie verwendeten sie vor allem zum Würzen. Oder sie verzierten damit die Speisen. Mit einigen Blüten wie zum Beispiel Veilchen oder Ringelblume kann man Speisen auch einfärben.

Obendrein sind Blüten auch gesund. Die meisten enthalten nämlich viele wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

Hast du jetzt auch Appetit auf Blumiges bekommen?



Flori verrät dir, welche Blüten für Kinder besonders lecker sind, wie sie schmecken und für welche Rezepte man sie verwendet.

Gänseblümchen...

...schmecken nussartig mit einer leicht säuerlichen Note. Die Blütenblätter streut man in Suppen ein. Mit der ganzen Blüte kann man leckere Dekorationen zaubern und sogar Kuchen verzieren.



Löwenzahn

Seine leuchtend gelben Blüten sind süß wie Honig. Früher wurde aus den Blumen Sirup gekocht und Wein gemacht.

Kapuzinerkresse

Die Blüten der Kapuzinerkresse haben es in sich. Sie sind scharf wie Pfeffer und eignen sich zum Würzen von Salaten.



Rosen

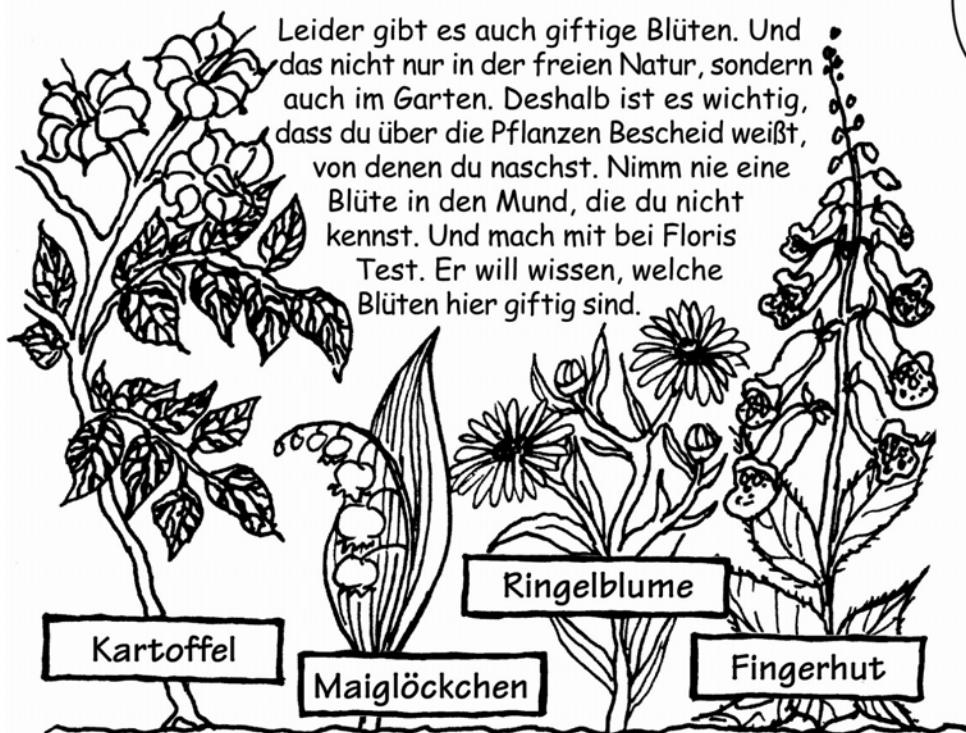
Ihre duftenden Blütenblätter haben ein mildes, süßes Aroma. Sie verfeinern Nachspeisen, Kuchen und Getränke. Eine besondere Delikatesse ist Rosengelee.

Veilchen

Auch Veilchenblüten schmecken süßlich. In der feinen Küche werden sie für Süßspeisen aller Art verwendet und als Zutat von Salat- und Fleischgerichten.



Vorsicht, ich bin giftig!



Lösung: Stark bis sehr stark giftig sind: Kartoffel, Maiglöckchen und Fingerhut. Die Ringelblume ist nicht giftig.

Leider gibt es auch giftige Blüten. Und das nicht nur in der freien Natur, sondern auch im Garten. Deshalb ist es wichtig, dass du über die Pflanzen Bescheid weißt, von denen du naschst. Nimm nie eine Blüte in den Mund, die du nicht kennst. Und mach mit bei Floris Test. Er will wissen, welche Blüten hier giftig sind.

Möchtest du auch mal mit Blüten kochen? Dann gib gut Acht beim Sammeln deiner Zutaten.



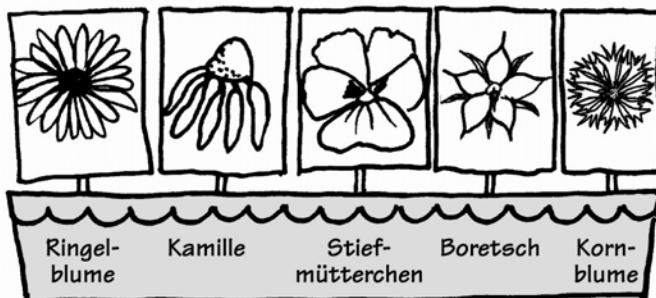
Nimm am besten nur Blüten aus dem eigenen Garten oder vom Balkon. So weißt du, dass sie nicht mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt sind.

Entlang von Straßen solltest du auf keinen Fall Blüten pflücken, denn sie sind voller Schadstoffe.

Wasche die Blütenblätter vorsichtig unter laufendem kalten Wasser, bevor du sie isst.

Ein Blumenbeet zum Aufessen

Naschst du gerne? Dann lege dir ein Beet mit essbaren Blütenpflanzen an. Die Pflanzen kannst du selbst aussäen. Samen gibt es entweder in der Gärtnerei oder du kannst die Samen selbst gewinnen. Geeignet und leicht zu pflegen sind zum Beispiel Ringelblume, Kamille, Stiefmütterchen, Boretsch und Kornblume. Oder besorge dir eine Spezialmischung mit Samen für essbare Blüten. Da ist dann alles Mögliche drin.



Und jetzt wird gekocht

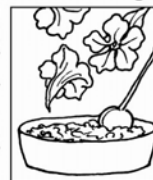
GÄNSEBLÜMCHENSUPPE

Sammele 100 g Blüten von Gänseblümchen, hacke sie fein und koche sie fünf Minuten lang in 1 Liter Fleischbrühe. Gib dann einen halben Becher Sauerrahm und zwei Esslöffel Mehl dazu. Würze die Suppe mit Salz und Pfeffer und dekoriere sie mit frischen Blüten.



HACKFLEISCHBÄLLCHEN MIT KAPUZINERKRESSE

Brate eine fein gehackte Zwiebel in etwas Butter an. Menge sie zusammen mit einem Ei und sechs Esslöffel Semmelbrösel unter 750 g Hackfleisch. Würze den Fleischteig mit Salz und Pfeffer, forme daraus Bällchen und brate sie in der Pfanne. Setze jedem fertig gebratenen Bällchen eine Blüte von der Kapuzinerkresse auf.



BLÜTENTÖRTCHEN



Verrühre diese Zutaten nacheinander zu einem feinen Teig: 115 g Butter, 115 g Zucker, 2 Eier, 115 g Mehl, 1 TL Backpulver. Gib den Teig in Papierförmchen und backe daraus kleine Törtchen (20 Minuten bei 180 Grad). Überziehe die Törtchen mit einem Guss aus Puderzucker und Zitrone und schmücke sie rundum mit Blüten.



EISBLUMEN-WÜRFEL

Lege die Blüten von Veilchen oder Rosen in Eiskübel, fülle diese mit Wasser auf und lasse sie gefrieren. Mit den Blüten-Eiskübeln kannst du Getränke lustig verzieren.