

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 4: Medikamente aus dem Internet

**Artikel:** Blüten zum Anbeissen  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557612>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Blüten zum Anbeissen



**Zu schön, um einfach aufgeessen zu werden? Lang ist die Liste der Blüten, die nicht nur unsere Augen entzücken, sondern auch unserem Gaumen schmeicheln.**

Blumiges auf dem Essteller – nicht so ungewöhnlich wie es auf den ersten Blick scheint: Ganz selbstverständlich stehen Blumenkohl und Brokkoli, deren Blüten wir sozusagen im Zustand der Knospe verzehren, auf dem Speiseplan.

### Blume oder Gemüse?

Die Frage, was in den Gemüsegarten und was ins Blumenbeet gehört, wurde im Laufe der Zeiten durchaus unterschiedlich beantwortet. So wird die Dahlie heute als eine der schönsten, farbigsten und formenreichsten Zierblumen geliebt. In ihrer mexikanischen Heimat hingegen galt ihre fleischige, süsslich schmeckende Knolle als Nahrungsmittel. Die Pflanze wurde denn auch in erster Linie als Gemüse importiert. Doch so richtig traf sie den europäischen Geschmack nicht – als Pariser Gourmets 1800 die ersten Knollen degustierten, urteilten sie: essbar, aber ungeniessbar. Heute erleben die würzig-säuerlich schmeckenden Blütenblätter ein Comeback als Gratins oder Zugabe zu Salaten. Auch die Nachtkerze wurde ursprünglich als Nahrungsmittel eingeführt, denn die nordamerikanischen Indianer assen die Wurzeln und die grossen gelben Blüten. In Europa bekam die Nachtkerze den Spitznamen «Garten-Schinken» weil ihr Geschmack, mit etwas Fantasie, an geräucherten Schinken erinnert. Als besondere Delikatesse gelten Nachtkerzenblüten jedoch nicht, zumal sie im Hals ein kratziges Gefühl hinterlassen.



### Tradition oder Mode-Schnickschnack?

Kochen mit Blüten ist keine Erfindung der modernen Zeit, essbare Blüten wurden eigentlich schon immer genossen. Weil wir allerdings im Laufe der Zeit die enge Verbindung mit der Natur verloren haben, verlor sich auch das Wissen um den Geschmack der Essblüten. Im Orient gehört es seit jeher zur Küchenkunst, mit Blumen kulinarische Delikatessen zuzubereiten. Auch auf den verführerischen Tafeln Asiens finden Blüten von Taglilien, Chrysanthemem, Jasmin, Raps, Kürbis, Pfirsichen, Aprikosen oder Kirschen Verwendung. In Südafrika sind Seerosenknospen als Suppenzutat und zum Würzen von Fleisch gebräuchlich.


In Europa geriet das Kochen mit Blüten seit dem Mittelalter mehr und mehr in Vergessenheit.

Bekannt sind heute noch Blütengelées und Blütensirupe zum Verfeinern von Süssspeisen oder zum Mixen mit Wasser, Wein oder Sekt. Manche Grossmütter und Mütter servieren noch ausgebackene Holunder- oder Akazienblüten und machen sich die Mühe, frische Veilchen- oder Rosenblüten zu kandieren.

### Feinschmecker fliegen auf Blüten

Dass die Blüten kultivierter Kräuter wie Baldrian, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Lavendel, Majoran, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Melisse





oder Minze Speisen würzig verfeinern, ist bekannt. Aber auch Wiesenblumen und blühende Wildkräuter wie Gänseblümchen, Schlüsselblume, Wiesenschaukraut, Klee, Löwenzahn, Bärlauch oder Schafgarbe sind Augenweide und raffinierter Gaumenkitzel zugleich.

Kürbisblüten, Petunien und Chrysanthemen haben einen würzigen Geschmack. Gänseblümchen sind bekannt für ihr nussiges Aroma. Veilchen schmecken süsslich, Stiefmütterchen haben keinen ausgeprägten Geschmack, sehen aber hübsch aus. Knackige Begonienblüten werden bei der Bekämpfung von Entzündungen eingesetzt. Die Knospen und Blüten der Taglilie sind knusprig, erinnern im Geschmack an Zuckerbirnen und haben einen pfeffrigen Nachgeschmack. Kapuzinerkresseblüten haben ebenfalls ein leicht pfeffriges Aroma und schmecken am besten, wenn sie sich gerade erst geöffnet haben. Rosen und Chrysanthemen mit ihren schönen Farben und dem Wohlgeruch werden in Drinks, für Sandwiches, Süßspeisen und Kuchen verwendet.

Auch Flieder, Geranien, Löwenmäulchen, Nelken, Phlox, Tulpen, Sonnenblumen, Stockrosen und Studentenblumen (Tagetes) sind essbar. Die zarten Fruchtblüten von Apfel und Holunder, von Orange und Zitrone sind wahre Delikatessen. Blüten von Kapuzinerkresse, Zucchini oder Kürbis werden frittiert oder gefüllt serviert. Spass macht es auch, mit dem «Safran der armen Leute» Suppen, Brotaufstriche, Mehlspeisen oder etwa Vanillesauce zu kolorieren: die gelben oder orangefarbenen Blütenblätter der Ringelblume geben vielen Gerichten einen Hauch von Sonne und ein feines Aroma.

#### Nicht nur schön, auch gesund

Essbare Blumen enthalten Vitalstoffe wie Vitamine und Farbstoffe, von denen einige medizinisch genutzt wer-

den können. Ausserdem enthalten sie Nektar oder Blütenstaub, die in anderen Pflanzenteilen nicht vorkommen.

#### Sammeln und vorbereiten

Ganz wichtig: Verwenden Sie nur Blüten, von denen Sie sicher wissen, dass sie essbar sind. Maiglöckchen beispielsweise sind giftig (siehe auch Kasten S. 16). Natürlich sollten die Blüten ungespritzt sein – also nicht im Blumenladen kaufen, sondern lieber in freier Natur, im eigenen Garten oder auf dem Balkon ernten. Wenn Sie in der Landschaft auf die Suche nach essbaren Blüten gehen, sammeln Sie nicht in der Nähe von Strassen oder Industriegebieten (Schadstoffbelastung). Frisch gedüngte Wiesen sind ebenfalls ungeeignetes Terrain. (Auf Märkten und in Spezialgeschäften werden bereits Essblumen aus Bio-Produktion angeboten.)

Waschen sollte man die zarten Blüten nicht oder nur ganz vorsichtig, da man sonst den wertvollen Nektar und Blütenstaub abspült. Es genügt in der Regel auch, sie behutsam auszuschütteln, um versteckte Insekten zu entfernen.

Pflücken sollten Sie die Blüten erst unmittelbar vor der Verwendung – am

FrISCHE grüne Salate mit Essblüten der Saison (z.B. Blütenblätter von Löwenzahn und Ringelblume, Bärlauch-, Begonienblüten, Gänseblümchen, Wiesenschaukraut, Schnittlauchblüten, Schlüsselblümchen, Kapuzinerkresse, blaue Borretschblüten) erfreuen alle Sinne und sind perfekt für Einsteiger in die Blüten-Küche.



besten vormittags, wenn sich die Blüten öffnen. Ganze Blüten lassen sich in einer Schale mit Wasser einige Stunden frisch halten. Falls Sie nur die Blütenblätter verwenden, sollten Sie diese erst direkt vor dem Servieren auszupfen. In jedem Fall sollten Sie vor der Zubereitung Stiele und grüne Kelchblätter entfernen, manchmal auch Stempel (oft bitter) und Staubgefäße. Bei manchen Blüten wie Rosen, Nelken, Chrysanthemen und Lavendel sind nur die Blütenblätter genießbar. Da Chrysanthemen herb-bitter schmecken, verwenden Sie besser nur die Spitzen der Blütenblätter oder überbrühen die Blätter kurz mit kochendem Wasser.

#### Vorsicht

Wer überempfindlich auf Pollen reagiert, sollte sicherheitshalber auf Essblüten verzichten. Zwar ist die Pollenmenge von Pflanze zu Pflanze verschieden, und man kann auch die pollentragenden Teile entfernen bzw. nur die Blütenblätter essen, trotzdem sind allergische Reaktionen nicht immer auszuschließen.

#### Blütenküche – super einfach

Blüten aromatisieren gleichermassen Essig, Öl, Fruchtsaft, Wein oder einfach Wasser. Als Saucen-, Suppen- oder Cremezutat können sie nahezu jedes Gericht verfeinern. Fein gehackt machen sie Vinaigrettes schmackhaft und geben Aufstrichen eine besondere Note. Probieren Sie doch einfach einmal Blütenbrote: Vollkornscheiben in mundgerechte Stücke schneiden, mit Quark oder Frischkäse bestreichen und darauf Essblüten der Saison eindrücken. Richten Sie die Brote auf einer Platte mit Salatblättern, Cherry-Tomaten und einigen restlichen Blüten an.

Ein besonderer Leckerbissen ist Blütenbutter: gehackte Blütenblätter, z.B. Rin-

gelblumen, Nelken, Rosen, Dahlien, Lavendel (sparsam verwenden, sehr intensiv im Geschmack) in weiche Butter einkneten und wieder kühl stellen. Schön präsentieren sich auch Butterkügelchen oder kleine Happen von Weich-, Frisch- oder Ziegenkäse, die zuvor in einer Mischung aus gehackten Blüten und Kräutern gerollt wurden.

Schnell zubereitet ist auch eine gesunde Nascherei: Honigkleeblüten (andere Namen: Wiesen-, Rotklee) in flüssige Schokolade getaucht und einige Minuten ins Tiefkühlfach gelegt, schmecken nach Orangenkonfekt.

#### Geranien, Veilchen, Rosen

Geranien standen in ihrer Urheimat Südafrika schon auf dem Speiseplan der Hottentotten. Zerreibt man die Blätter der Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*) verströmen sie einen zarten Rosenduft, andere riechen nach Zitrone, Minze oder Muskat. Parfümieren Sie die Milch, die Sie zur Zubereitung von Süßspeisen brauchen, mit Duftgeranienblüten oder backen Sie ihrer Familie einen Käsekuchen mit den Blütenblättern – der Erfolg ist garantiert. Schichten Sie abwechselnd Rosinen und Geranienblüten in ein ver-

### Blüten, die Sie auf keinen Fall essen dürfen!

Akelei • Anemone • Arnika  
Azalee • Christrose  
Christstern (Weihnachtsstern)  
Engelstropfpete • Fingerhut  
Goldlack • Goldregen  
Hahnenfuss • Herbstzeitlose  
Kartoffelblüten • Maiglöckchen  
Narzissen • Oleander  
Pfaffenhütchen • Rhododendron  
Schierling • Schwertlilie  
Seidelbast • Sumpfdotterblume  
Tollkirsche

schliessbares Glas – nach drei Wochen geben die Trockenfrüchte ihren Desserts und Müeslis ein köstliches Aroma.

Im Mittelalter wurden Blüten des Märzveilchens (*Viola odorata*) für Suppen, Saucen, Salate und Desserts verwendet. Veilchentee und Veilchenpastillen, die heute allerdings meist synthetisch hergestellt werden, waren Heilmittel bei Husten und Bronchitis. Die Blüten passen hervorragend zu allen Süßspeisen. Duftende Rosenblätter lassen sich vielseitig verwenden: als Gelée, Sirup, Likör, als Zutat in Marzipan, Eis (Glacé), Schoko-Trüffeln und Cremes.

**Der eigentliche Genuss liegt nicht in dem, was man genießt, sondern in der Vorstellung.** Sören Kierkegaard

Eine süß-pikante Mischung bietet folgendes Rezept: Zwei duftende Rosenblüten waschen, die Herz- und Staubblätter entfernen. In die Mitte der Blüten etwa 100 Gramm Ziegen-Frischkäse eintupfen und Chilihonig (2 EL Honig mit einer Prise Chili) darüberträufeln. Serviert mit Nussbrot und einem Glas Dessertwein – ein Fest für die Augen, ein Gedicht für den Gaumen.

#### Im Teig backen

Holunder-, Magnolien-, Akazien-, Robinien- oder Glyzinienblüten werden meist in süßem Pfannkuchenteig ausgebacken. Die Blüten werden in den Teig getaucht, in Öl goldgelb ausgebacken und nach dem Abtropfen auf Küchenkrepp mit Puderzucker (und Zimt) bestreut und heiss serviert. Kürbis- oder Zucchini- Blüten werden in gesalzenem Teig oder Bierteig gebacken. Rührt man Maismehl (Maizena) oder Kartoffelmehl mit Wasser und – je nach Geschmacksrichtung – mit etwas Rohrzucker oder Salz an, wer-

den die ausgebackenen Blüten noch knuspriger und leichter.

#### Kapuzinerkresse, Zucchini, Kürbis

Die Kapuzinerkresse blüht ab Mai, Zucchini- Blüten gibt es im Juni und Juli, Kürbisse blühen ab Mitte August. In Butter gebratene Blüten sind eine leichte Vorspeise oder Beilage. Nach dem Entfernen der Stempel taucht man die Blüten zuerst in ein geschlagenes Ei, wendet sie dann in Mehl mit einer Prise Salz und brät sie in mit Zwiebeln und Petersilie aromatisierter Butter goldgelb. Das geht schnell und schmeckt köstlich.

Für ein reichhaltigeres Gericht werden Zucchini- oder Kürbisblüten gefüllt: mit Reis, Gemüse, Tomaten, Pilzen, Geflügel, Mozzarella oder anderen Käsesorten – es gibt unzählige Möglichkeiten.

#### Begonien, Dahlien

Begonien sind fleissige Blüher, vom Frühling bis zum ersten Frost liefern sie fleischige Blüten, deren Geschmack an Sauerampfer erinnert. Sie passen gut zu Butterbrot, Suppen, Salaten, Gemüseterrinen oder gedämpftem Gemüse. Begonien vertragen durchaus höhere Kochtemperaturen, man kann sie z.B. ohne weiteres in Gemüse- oder Kartoffelsuppe mitgaren.

Aus Dahlienknospen lässt sich ein Gratin zubereiten: Die gewaschenen und in Stücke geschnittenen Knospen und jungen Blüten legt man auf ein Bett gehackter Zwiebeln, übergiesst mit einer Mischung aus Milch, Crème fraîche und Weisswein, würzt mit Herbes de Provence und Pfeffer und überpudert mit Paniermehl und geriebenem Käse. Nach etwa 40 Minuten im 200 Grad heißen Backofen ist ein aussergewöhnliches Gericht fertig.

#### Gründonnerstagsuppe

Seit dem Mittelalter wurde am Gründon-



Robinien (*Robinia pseudoacacia*), auch Falsche oder Scheinakazien genannt, werden im Giftpflanzenregister geführt. Giftig ist vor allem die Rinde, weniger die Blätter und Samen. Robinienblüten können Sie unbesorgt essen.

## Ernährung & Genuss

nerstag traditionell eine Suppe aus neun verschiedenen Kräutern zubereitet. Neben der Verbesserung der Nahrungssituation (Fastenzeit) sollte das junge, frische Grün für Kraft und Gesundheit während des ganzen Jahres sorgen. Bei der Zubereitung aus Kräutern wie Giersch, Sauerampfer, Schafgarbe usw. durften Gänseblümchen nie fehlen. (Übrigens: Der Spruch «Ach du grüne Neune» bezieht sich auf diese Neun-Kräuter-Suppe.)

### Blüten kandieren

Kandierte Blüten sind eine festliche Dekoration für Glacés, Nachspeisen und Kuchen. Das Kandieren erfordert etwas Geduld – aber es lohnt sich! Verwenden können Sie alle Essblüten, die über eine etwas festere Struktur verfügen. Besonders beliebt sind Veilchen-, Phlox-, Stiefmütterchen- und Rosenblüten. Die Blüten müssen trocken sein und werden mit einem Pinsel mit halbsteif geschlagenem Eiweiss innen und aussen bestrichen und mit feinem Zucker dünn bestreut. Nach dem Trocknen (nicht in der Sonne!) auf einem dick gezuckerten Backpapier (je nach Blütengrösse einige Stunden bis ein Tag) sind sie in einem

luftdicht verschlossenen Glas mehrere Wochen haltbar. Dunkel aufbewahren, sonst verlieren die Blüten ihre Farbe.

### Blumige Eiswürfel

Für leichte, fruchtige Longdrinks mit oder ohne Alkohol sind Blüten in Eiswürfeln eine wunderschöne und originelle Zutat. Besonders attraktiv sind die himmelblauen Blütensterne von Borretsch mit ihrem kühlenden Gurkenaroma. Füllen sie den Eisbehälter mit etwas kohlesäurefreiem Mineralwasser (trübt nicht so wie Leitungswasser). Gefrieren lassen. Darauf legen Sie Blüten oder Blütenblätter, giessen mit Mineralwasser nach und stellen den Behälter wieder ins Gefrierfach. Wer kein Eis mag, kann das Getränk selbstverständlich auch mit frischen Blüten garnieren.

### Nur Mut!

Und nun zuerst auf die Blumenwiese oder in den Garten und dann in die Küche! Zaubern Sie eine Mahlzeit, die nicht nur bunt und hübsch anzuschauen ist, sondern dazu auch noch gesund und äusserst wohlschmeckend.

Kleine Raffinesse: Dekorieren Sie den Tisch mit den Pflanzen, die auch in den Speisen vorkommen – z.B. in die Servietten kleine Kräutersträusschen stecken, in einem edlen Glas die Blüten schwimmen lassen!

• Ingrid Zehnder



Noch mehr Anregungen finden Sie in folgenden Kochbüchern:

Kathy Brown: «Blüten-Kochbuch»,  
Christian Verlag, 2003  
CHF 21.90/Euro 10.–

Brunhilde Bross-Burkhardt:  
«Köstliche Blüten»,  
Neuer Umschau Verlag, 2005  
CHF 24.80/Euro 14.90