



16. August 2017



Essbare Blüten – Genuss aus dem Naturgarten

Blüten mit ihrer Vielfalt an Farben, Formen und Düften sind nicht nur hübsch anzusehen, sie bieten auch die Lebens- bzw. Nahrungsgrundlage für viele Tiere mit ihrem Angebot an Nektar und Pollen. Hummeln, Schmetterlinge, Wildbienen, Honigbienen und Käfer benötigen Blüten, um zu überleben. Der Mensch wiederum braucht diese Tiere als Bestäuber, damit Pflanzen Früchte entwickeln und eine gute Ernte bringen. Viele Blüten sind auch für uns essbar und bereichern die Küche!

Der Geschmack von essbaren Blüten reicht je nach Art und Sorte von herb-würzig über scharf bis hin zu süßlich und mild. Doch auch die Tiere wollen mitnaschen:

„Viele Züchtungen unserer Gartenpflanzen haben besonders eindrucksvolle, gefüllte Blüten, wo die Staubgefäße zu zusätzlichen Blütenblättern umgewandelt werden. Doch dadurch fehlen ihnen dann Nektar und Pollen. Egal wie attraktiv diese Blüten für das menschliche Auge sein mögen, für die Insekten sind sie leider wertlos. Achten Sie deshalb darauf, ausreichend Pflanzen mit ungefüllten Blüten im Garten zu haben. Wenn Sie zusätzlich heimische Arten verwenden, schaffen Sie so besonders wertvolle Lebensräume“, erklärt Katja Batakovic, fachliche Leiterin der Initiative „Natur im Garten“.

Blüten zur kulinarischen Verwendung sollten nur an unbedenklichen Standorten, wie zum Beispiel dem eigenen Naturgarten, gesammelt werden. Verwenden Sie unbedingt unbehandelte Blüten! Ein Grund mehr, auf Pestizide zu verzichten und sich selbst und der Natur etwas Gutes zu tun. Vor dem Verzehr oder der Verarbeitung müssen die Blüten von allen grünen Teilen wie den Kelchblättern oder dem Blütenboden befreit werden. Auch die Staubgefäße isst man nicht mit.

Scharf-würzig schmecken die Blüten und Knospen der Kapuzinerkresse. Sie eignen sich hervorragend als Beigabe zu Salaten oder auf einem Butterbrot. Taglilien gibt es in vielen Sorten und entsprechend vielfältig sind die Geschmacksrichtungen der Blüten. Während gelb blühende Sorten eher mild bis süßlich schmecken, können Taglilien-Blüten in Rot oder Orange schon ein etwas schärferes Aroma besitzen. Sowohl Blüten als auch Knospen lassen sich verwenden.

Neben dem Frischverzehr gibt es auch Möglichkeiten, essbare Blüten in Form von Sirup, Blütenzucker oder getrocknet zu konservieren.

Wer sich nicht sicher ist, ob eine Blüte essbar ist oder nicht, sollte auf jeden Fall vor dem Kosten eine Expertin oder einen Experten befragen. Das Team vom „Natur im Garten“ Telefon berät Sie gerne.

Tipp: Gartentipp-Video zu Essbaren Blüten auf unserem Youtube-Channel
<https://www.youtube.com/watch?v=VC9M63iihvc>

Weitere Informationen:

„Natur im Garten“ Telefon
+43 (0)2742/74 333
gartentelefon@naturimgarten.at
www.naturimgarten.at

Rückfragen:

DI Hans-Peter Pressler, Presse „Natur im Garten“
+43 (0) 676 848 790 737, hans-peter.pressler@naturimgarten.at
www.naturimgarten.at