



Angelika Eppel-Hotz

Essbare Pflanzen –
was Sie sich nie zu probieren trauten

**Essbare Pflanzen –
was Sie sich nie zu probieren trauten**

LWG aktuell / 2020, (2. überarbeitete Auflage)

Herausgeber:

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau
An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
www.lwg.bayern.de; poststelle@lwg.bayern.de

Institut für Stadtgrün und Landschaftsbau

An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim

Telefon: 0931 9801-402

Telefax: 0931 9801-400

isl@lwg.bayern.de

©Bayer. Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau Veitshöchheim, 2020

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung oder Verarbeitung mit elektronischen Systemen ist ohne Genehmigung des Herausgebers unzulässig.



Essbare Pflanzen –

was Sie sich nie zu probieren trauten

Angelika Eppel-Hotz

Viele Stauden und Gehölze erfreuen nicht nur durch ihre Optik, sondern bieten ungeahnte kulinarische Höhepunkte. Blüten von Tulpen, Taglilien oder Ringelblumen als essbare Dekoration, z.B. auf dem Salat, junge Sprosse von Glockenblumen zu Spargelgemüse und die Wurzeln im Winter als Kochgemüse, bringen völlig neue Geschmacksnuancen in die Küche. Wer etwas Mut und genügend Wissen mitbringt, kann zahlreiche Gartenstauden und -gehölze auch in der Küche verwerten.

Vor allem für Gärten, in denen sich vorwiegend Kinder aufhalten, wie Schul- und Kindergärten oder für Hausgärten junger Familien, kann die nachfolgende Zusammenstellung von Interesse sein.

Im Artikel werden bekannte Gartenstauden und Gehölze vorgestellt, von denen ihre Verzehrbarekeit auch in Fachkreisen eher unbekannt ist. Gängige Küchenkräuter und Gewürzpflanzen, wie z. B. Thymian, Oregano, Borretsch, Pimpinelle oder bekannte Fruchtgehölze (z. B. Amelanchier, Cornus mas, Rosen, Malus, Prunus) werden hier nicht genauer beschrieben. Bei manchen Pflanzen lässt sich die gesamte Pflanze verwerten, bei vielen nur die Blüte als essbare Dekoration mit mehr oder weniger intensivem Geschmack. Grundlage für die Empfehlungen ist die angegebene Literatur sowie eigene Erfahrungen.

Auch für renommierte Köche und Kochschulen, die Exklusives in ihrer Gourmetküche anbieten, sind attraktive essbare Pflanzen ein Markt.

Essbare Stauden und Einjährige

Verwendung der kompletten Pflanze

Bei den Glockenblumen ist die Nutzbarkeit äußerst vielfältig. Laut Fleischhauer lassen sich praktisch alle heimischen *Campanula*-Arten in der Küche nutzen. Ob *Campanula cochleariifolia*, *C. glomerata*, *C. persicifolia*, *C. latifolia*, *C. rapunculoides*, *C. apunculus*, *C. rotundifolia* oder *C. trachelium*. Bewährt und unumstritten ist hier vor allem die Rapunzel-Glockenblume, *Campanula rapunculus*: Ihre Blüten können unmittelbar nach dem Erblühen als Dekoration das angerichtete Essen verschönern.

So manche Zier- und Wildpflanze passt auch auf den Teller; so wie *Lathyrus latifolius*.



Bild 1: *Lamium maculatum* ist gut für Gemüse und zur Deko mit nektarreichen Blüten.



Bild 2: Auf und in süßen Gerichten sind Phlox-Blüten eine nette Beigabe.



Bild 3: Gibt Tees eine kräftige Farbe: *Malva sylvestris* ssp. *mauritiana*.



Bild 4: *Hemerocallis* wie die Hybride 'Frans Hals' macht sich prächtig im Salat.



Bild 5: *Tagetes tenuifolia* schmeckt mandarinenartig und dient so als ungewöhnliche Würze in Süßspeisen.

Die jungen Sprosse können als Beigabe zu Spargelgemüse verkocht, die Blätter im Frühjahr Salaten beigemischt werden und die Wurzel lässt sich von September bis in den Winter hinein zu Kochgemüse und roh zu Salaten verwenden. Laut plantopedia.de sowie gartenjournal.net wird die Unbedenklichkeit anderer Arten z.T. kritisch hinterfragt, da deren Unbedenklichkeit nicht vollständig wiederlegt ist.

Die Blüten des in Feuchtwiesen und Bachuferfluren beheimateten Mädesüß *Filipendula ulmaria*, verströmen einen süßen Duft, der sich hervorragend in Getränken einfangen lässt. Hierzu gibt man die Blüten für ein paar Stunden z. B. in Apfel- oder Birnensaft oder in eine Mischung aus beidem und setzt ggf. noch Wein zu. Etwas zu alt gewordenem Wein sollen die Blüten wieder neue Kraft verleihen. Sparsam verwendet geben sie süßen Dessertgerichten einen angenehmen Geschmack. Wurzel und Triebe können im Frühjahr und Herbst in geringen Mengen zu Kochgemüse und Suppen beigemischt werden.

Honigsüße Blüten findet man bei der Gattung *Lamium*. Die Nessel-Blüten von *Lamiastrum galeobdolon*, *Lamium maculatum* oder *L. orvala* können als essbare Dekoration, die Blätter und Triebspitzen im Frühjahr bis Sommer zu Salat, als Brotbelag, zu Gemüseauflauf und -suppe verarbeitet werden.

Auch mit den Blüten der Wiesen-Margerite, *Leucanthemum vulgare* lassen sich Salate sowie Kräuter- und Gemüsesuppen verzieren. Junge Triebe können zu gebratenem Gemüse und die Grundblätter der Rosette fein gehackt zu Salat gereicht werden. Selbst die Blüten der verwandten Garten-Chrysanthen sind essbar. Sie sind ein typisches Element der japanischen Küche. Hier stört der leicht bittere Geschmack nur wenig. Dieser verschwindet fast völlig, wenn die Blättchen nur eine einzige Sekunde in sehr warmem gesalzenem Wasser liegen. Der Bitterstoff wird dann an die Flüssigkeit abgegeben.

Tabelle 1: Essbare Stauden, Ein- und Zweijährige

Name	Essbare Pflanzenteile					Möglichkeiten der Verarbeitung
	Blüte	Blatt	Frucht	Wurzel	Junge Sprosse	
<i>Aster</i> in Arten – Aster	+	+				Dekoration, Salat, Kochgemüse
<i>Bellis perennis</i> – Gänseblümchen	+	+				Dekoration, Salat, Gemüse, Brotbelag, Quark
<i>Campanula</i> in Arten – Glockenblumen	+	+		+	+	Dekoration, Salat, Kochgemüse
<i>Calamintha nepeta</i> – Bergminze		+				Tee, Gewürz
<i>Calendula officinalis</i> – Ringelblume	+					Dekoration, Tee, Verwendung als Salbe
<i>Centranthus ruber</i> – Spornblume	+	+				Salat
<i>Dianthus</i> in Arten – Nelken	+					Dekoration zu Fruchtsalat, Beigabe von Salat, auch verzuckert
<i>Filipendula ulmaria</i> – Mädesüß	+	+		+		Getränke, Desserts, Kompott, Marmelade, Suppe, Salat
<i>Geranium</i> in Arten – Storchschnabel	+					Salat
<i>Hemerocallis</i> in Arten und Sorten – Taglilie	+					Salat, Gemüse
<i>Hieracium</i> in Arten – Habichtskraut	+	+				Salat, Suppen
<i>Hosta</i> in Arten und Sorten – Funkie	+					Verzuckert, frittiert oder eingelegt
<i>Lamium</i> in Arten – Nessel-Arten	+	+		+	+	Dekoration, Salat, Gemüse, Suppe, Brotbelag
<i>Lathyrus vernus</i> , <i>Lathyrus latifolius</i> – Platterbse			+		+	Nur gekocht genießbar, alternatives Erbsen-Gemüse
<i>Leucanthemum vulgare</i> – Margerite	+	+			+	Dekoration zu Salat und Suppe, Gemüse,
<i>Malva</i> in Arten – Malve	+					Verzuckert als Dekoration
<i>Monarda didyma</i> – Indianernessel	+					Zu Fleisch, Fisch, Salat, Gemüse und Desserts
<i>Nepeta x faassenii</i> – Katzenminze	+	+				Salat, Kräuterkartoffeln, Süßspeisen
<i>Oenothera biennis</i> – Nachtkerze	+	+	+	+		Dekoration zu Salat, kandierte Süßigkeit, Kochgemüse
<i>Phlox paniculata</i> – Flammenblume	+					Obstsalat, Torte, Nachspeise
<i>Salvia</i> in Arten – Salbei	+	+				Gewürz, Tee, Beigabe zu diversen Speisen
<i>Sedum telephium</i> – Fetthenne		+			+	Salat, Gemüse
<i>Tropaeolum majus</i> – Kapuzinerkresse	+	+				Dekoration, Salat, Gemüse, Brotbelag, Quark
<i>Verbascum</i> in Arten – Königskerze	+					Farbdekoration
<i>Viola odorata</i> – Duftveilchen	+	+				Süßspeisen, Saft, Kompott, Salat, Tee
<i>Yucca</i> in Arten – Palmililie	+					Salat, verzuckert zu Torten, in Reis



Bild 6: Nachtkerzen (hier: *Oenothera biennis*) lassen sich vielseitig verwenden.



Bild 9: Die rote Spornblume steht in Sizilien häufig auf dem Speiseplan.



Bild 10: Blätter und frische Triebe von *Sedum telephium* eignen sich für Salat und Gemüse.



Bild 7: Salbei passt wie *Hemerocallis* zu vielen Gerichten.

Besonders dekorativ sind die großen gelben Blüten der Nachtkerzen (*Oenothera*). Allein verwendet sind sie eher neutral im Geschmack, als Beigabe zu Salaten oder als kandierte Süßigkeit runden sie die Speisen ab. Für die mitteleuropäischen Arten ist vor der Blüte von April bis Juni eine Verwendung der Blätter und Stängel sowie der unreifen Früchte von August bis September zu Kochgemüse beschrieben.

Die Fetthenne *Sedum telephium* liefert von April bis Juni mit ihren jungen Triebspitzen und Blättern eine Beigabe zu Salaten oder Gemüse.

Essbar sind außerdem Triebspitzen von *Sedum album*, *S. rupestre*, *S. sexangulare* oder *S. spurium*. Vorsicht ist angesagt bei *S. acre*, dem scharfen Mauerpfeffer, der z.T. als Pfefferersatz beschrieben wird. Er kann Reizungen im Mund und je nach verzehrter Menge auch Erbrechen verursachen.

Verwendung von Blättern und Blüten

Vor allem viele Heilpflanzen und Küchenkräuter besitzen Blätter mit besonderen Inhaltsstoffen. Diese werden meist in getrockneter Form als Gewürz verwendet oder als Tee zubereitet.

Die Blätter der Bergminze *Calamintha nepeta* mit ihrem aromatischen Geschmack als Mischung zwischen Minze

Salvia-Pfannkuchen mit *Calendula*- und *Hemerocallis*-Deko.



Bild 8: Würzt gut und macht auch einen guten Tee: *Calamintha nepeta*.





Bild 11: Die einjährige *Calendula officinalis* ist ein altes Heilkraut – Die Blüten sind eine vielseitig einsetzbare Deko.



Bild 12: Die duftenden Blüten von *Viola odorata* passen zu allerlei süßen Sachen...

und Majoran eignen sich für die Zubereitung als Tee oder als Würzmittel. Die rote Spornblume *Centranthus ruber* steht in Sizilien häufig auf dem Speiseplan. Blätter, Blüten und Blütenknospen werden gerne Salaten beigemischt.

Ähnlich können wir unsere heimischen Storchschnabelarten verwenden. Blütenknospen und frische Blüten von *G. pusillum* und *G. sylvaticum* eignen sich als Ergänzung zu Salat oder Spinat. Bei *G. pratense* eignen sich eher die Blätter. Knospen und Blätter der mitteleuropäischen Habichtskräuter bieten sich im Frühjahr, die Blüten unmittelbar nach dem Erblühen für Salate, Kräuter- und Gemüsesuppen an.

Neben verschiedenen Salbei-Arten hat auch die aromatisch riechende Katzenminze *Nepeta x faassenii* in der Küche ihren Platz. Die rohen Blätter können im Frühjahr als Bestandteil von Salat dienen, die Blüten geben Kräuterkartoffeln oder Süßspeisen das richtige Aroma. Neben dem beliebten Gartensalbei *Salvia officinalis* lassen sich auch die Blätter von *Salvia pratensis*, aber auch von *S. nemorosa* und *S. glutinosa* als Tee oder als Gewürz

verwenden. Die Blüten verschönern als sparsame Zutat allerlei Speisen. Sie verleihen z. B. Pfannkuchen eine interessante Geschmacksnote.

Nachspeisen, Süßspeisen, Saft oder Kompott kann man mit Veilchenblüten, z. B. von *Viola odorata*, der einjährigen *V. wittrockiana* sowie allen anderen heimischen Veilchen-Arten verfeinern. Veilchenblätter können in den Salat gegeben oder auch als Tee gegen Erkältung im Hals und Rachen Linderung bringen. Blätter und Blüten der einjährigen *Tagetes tenuifolia* mit ihrem Mandarinschalen ähnlichen Geschmack würzen auf ungewöhnliche Art und Weise Salat, Süßspeisen und Getränke.

Zur gleichen Zeit können zum Ende der Blütensaison Astern auf dem Teller angerichtet werden. Die frischen Blüten sind essbar, aber von recht kräftigem Geschmack. Die zarten Blätter bieten sich im Frühjahr zur Beimischung in Salat oder Gemüse an. Alle heimischen und eingebürgerten Aster-Arten wie z. B. *Aster alpinus*, *A. amellus*, *A. linosyris*, *Aster laevis*, *A. novi-belgii* oder *A. novae-angliae* kommen hierfür infrage.

Als Deko auf der Kartoffelsuppe sorgen *Campanula*-Blüten für Aufmerksamkeit.



Verwendung der Blüten

Viele weitere Gartenstauden mit essbaren Blüten machen als Dekoration das Essen erst richtig appetitlich.

Zu nennen wäre hier die Ringelblume *Calendula*, deren Wirkung zur Wundheilung vor allem im ländlichen Raum bekannt ist.



Viele Bäuerinnen oder Hausgartenbesitzer fertigen sich hiervon ihre eigenen Salben an oder bereiten sie als Tee zu. Der Bekanntheitsgrad der Blüten als essbare Dekoration hingegen ist um einiges geringer. Gerade durch ihre leuchtenden Farben in den Tönen Gelb bis Orange bieten sie sich an.

Ein besonderes Schmankerl ist das Frittieren von Sträußchen. Man benötigt einen Fonduepf, möglichst viele vorbereitete Sträußchen und dazu Beignet-Teig zum Tauchen und Frittieren. Damit die Tafel möglichst attraktiv wird, kann man gemischte Sträußchen mit vielen weiteren essbaren Blüten vorbereiten. Hier können z. B. Blüten von Weinbergs-Lauch, Kapuzinerkresse, Borretsch, Garten-Salbei, Weißklee, Raps oder sogar Funkien hervorragend zur Geltung kommen.

Die meisten dieser Blüten lassen sich auch in verzuckerter Form als kleine Naschereien anrichten. Hierzu streicht man die einzelnen Blütenblätter mit fein verquirltem Eiweiß ein und bestreut sie mit sehr feinem Kristallzucker.

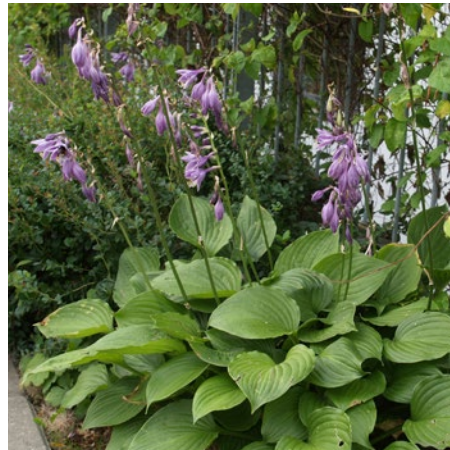


Bild 13: Dunkel blühende Funkien (hier: *Hosta ventricosa*) eignen sich besonders zum Frittieren.



Bild 14: Sind lecker als Dekoration auf Torten: Blüten von *Yucca filamentosa* am besten verzuckert.

Anschließend trocknet man die Blüten bei 50°C im Ofen. Etwas Geduld sollte man für die Zubereitung besitzen. Malven der Arten *Malva alcea*, *Malva moschata* sowie andere mitteleuropäische Arten, Stockrosen (*Alcea rosea*) oder Buschmalven der Gattung *Lavatera* sowie Rosenblüten sind Klassiker bei der Verzuckerung.

Auch Nelken der Art *Dianthus plumarius* lassen sich gut verzuckern. Andere Nelken-Arten geben eine schöne Dekoration zu Fruchtsalat oder können als Beigabe zu Salaten dienen. Die Blüte sollte ohne Kelchblätter verwendet werden, da diese bitter schmecken.

Hosta-Blüten lassen sich sehr vielseitig nutzen. Verzuckert mit Cassis-Gelatine als Nachtisch oder frittiert auf japanischem Wildreis, je intensiver der Duft umso besser ist der Geschmack. In Japan werden vor allem die Arten der Fortunei- oder Sieboldii-Gruppe genutzt.

Zum Verzuckern sind helle, duftende Blüten gut geeignet, z. B. *H. plantaginea* var. *grandiflora* oder die Sorte 'Guacamole'. Für die Verarbeitung zu Pickles, Frittiertem oder Gedämpftem sind tief lila getönte Arten besser, sie färben beim Erwärmen in einem fast reinen Blau. Man sollte möglichst junge Blütenknospentengel verwenden, da diese zarter sind. Ähnlich lassen sich die Blüten der *Yucca* anrichten, verzuckert für Torten oder wie *Hosta* unter Reis gemischt. Bereits vor Jahrhunderten wurden sie von den Indianern roh und gekocht in Salaten verwendet.



Ist mal was anderes: *Salvia officinalis*-Schnitzel mit *Nepeta*-Kartoffeln.



Oenothera-Blüten auf Gurkensalat

Möchte man ein wenig Farbe für den Winter konservieren, so kann man *Verbascum*-Blüten in Zucker haltbar machen. Aromatischen Wintertees verleiht man hiermit einen goldgelben Glanz.



Bild 15: Bei den meisten Laucharten (hier: *Allium cernuum*) schmecken mindestens die Blüten.

Knospen und Blüten der Taglilien (*Hemerocallis* in Arten und Sorten) als Dekoration zu Salaten und zu gedünstetem Gemüse bieten schon allein durch ihre Vielfalt der Farben und Blütenformen ein schier unerschöpfliches Repertoire. Mit ihrem zunächst süßlichen und im Nachgang etwas pfeffrigen Geschmack und ihrer knackigen Konsistenz eignen sie sich für süße und herzhaftere Gerichte. Im fernen Osten wurden getrocknete Taglilienknospen seit vielen Jahrhunderten bei der Zubereitung von Suppen verwendet. Sie binden Flüssigkeit und machen Suppen sämiger. Der Fantasie bei der Kreation von Gerichten mit *Hemerocallis*-Blüten sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Die Blüten der Indianernessel *Monarda* können, sparsam dosiert, Fleisch, Fisch, Salat, Gemüse, Nudelgerichte mit Fisch, Schweinefleisch oder Hühnchen würzen. Die Blüte empfiehlt sich für süße Nachspeisen, auch in verzuckerter Form.

Die Flammenblume *Phlox paniculata* ist eher eine Dessert-Pflanze. Mit ihrer knackigen Konsistenz bei süß würzigem Geschmack verfeinern die Blüten Obstsalat, Torten und Nachspeisen, auch in verzuckerter Form.

Verwendung der Früchte

Ein alternatives Erbsengemüse lässt sich mit den Samen der Platterbsen *Lathyrus vernus* und *Lathyrus latifolius* zubereiten. Diese werden wie bei den Nutzerbsen in Hülsen angelegt und reifen zwischen Juli und August. Die jungen Schösslinge kann man im März/April zu Kochgemüse verarbeiten.

Essbare Zwiebelpflanzen

Die als essbar bekannten Klassiker der Gattung *Allium* sind die Küchenzwiebel (*Allium cepa*), der Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) oder der Bärlauch (*Allium ursinum*). Von fast allen *Allium*-Arten lassen sich jedoch zumindest die Blüten genießen. Diese sind sehr unterschiedlich im Geschmack. *Allium tuberosum*, der chinesische Schnittlauch soll am schmackhaftesten sein, sehr gut ist auch *A. caeruleum*, *A. oreophilum*, *A. sphaerocephalon* und *A. ursinum*. Die Blüten des Honiglauch *Nectaroscordum siculum* verleihen durch ihren würzig zwiebeligen Geschmack z.B. russischen Blinis (Buchweizenpfannkuchen) eine besondere Note.

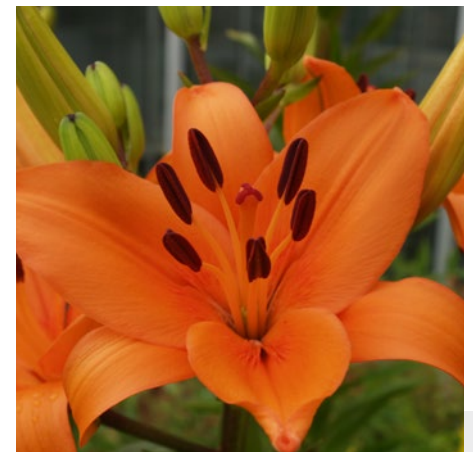


Bild 16: Das wirkt nicht nur gut auf dem Teller: Blüten der Feuer-Lilie.



Bild 17: Kandierte Tulpenblüten machen jede Speise zum optischen Highlight.



Tabelle 2: Essbare Zwiebelpflanzen

Name	Essbare Pflanzenteile					Möglichkeiten der Verarbeitung
	Blüte	Blatt	Frucht	Zwiebeln	Junge Sprosse	
<i>Allium in Arten und Sorten – Lauch</i>	+	+		+		Dekoration, Große Geschmacksunterschiede zwischen den Arten
<i>Nectaroscordum siculum – Honiglauch</i>	+					Dekoration z.B. zu russischen Blinis
<i>Lilium mitteleuropäische Arten – Lilie</i>	+			+		Suppen, pikanten Gerichten, Fleisch, Salat oder Reisgerichten
<i>Tulipa in Arten – Tulpe</i>	+			giftig		Dekoration, auch verzuckert, Vorsicht: giftige Zwiebeln

An den Blüten von *Allium christophii*, *A. karataviense* und *A. nigrum var. multibulbosum* hingegen, sollte man sich lieber mit dem Auge erfreuen, denn diese werden als ungenießbar beschrieben.

Blütenblätter und Knospen von Lilien – zumindest der mitteleuropäischen Arten – und sogar die frischen Zwiebeln kann man für die Zubereitung von Suppen, pikanten Gerichten, Fleisch, Salat oder Reisgerichten verwenden. Selbst die Pollen können als nahrhafte Speisebeigabe zugesetzt werden. Vorsichtig sollte man dabei aber im Umgang sein, da Lilien-Pollen sich nur schwer aus der Kleidung entfernen lässt.

An Tulpen traut man sich meist nicht heran, da ihre Zwiebeln giftig sind. Mit den Blüten lassen sich die Speisen sogar farblich abgestimmt dekorieren. Aprikosentörtchen oder geräucherte Lachsforellen harmonieren hervorragend mit aprikotfarbenen Tulpen. Ihre knackige Konsistenz, sowie der leicht süßliche Geschmack sind auch in verzuckerter Form nicht nur für das Auge ein Genuss.

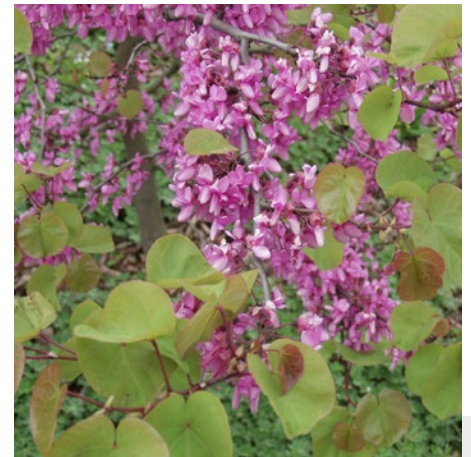


Bild 19: Die Blüten von *Cercis siliquastrum* lassen sich zum Süßen verwenden.

Essbare Gehölze

Verwendung der Blüten

Unter den Gehölzen sind zum Genuss der Blüten folgende Arten erwähnenswert:

Die Klettertrompete *Campsis* liefert mit ihren süß würzigen Blüten einen spätsommerlichen Farbenrausch für herzhaft und süße Gerichte. Die bunten Trompetchen passen sehr gut zu Eis, aber auch in Reisgerichten setzen sie pikante Akzente. Allerdings sollte man beachten, dass die restlichen Pflanzenteile giftig sind. Die süßsauerlich schmeckenden *Cercis*-Blüten des Judasbaumes verwendete man – Überlieferungen zur Folge – bereits im Altertum zum Süßen von Speisen. Aus diesem Grunde wurde der im Mittelmeerraum beliebte Baum aus dem Nahen Osten eingeführt.



Bild 18: Klettertrompetenblüten (*Campsis radicans*) ergeben mit Schlagsahne einen leckeren Nachtisch.

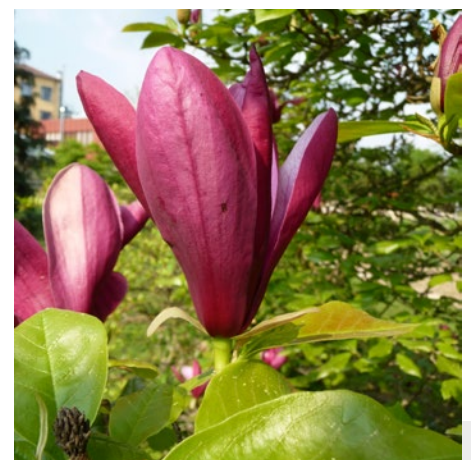


Bild 20: Verzuckerte Magnolienblüten passen gut zu Süßspeisen.

Tabelle 3: Essbare Gehölze

Name	Essbare Pflanzenteile			Möglichkeiten der Verarbeitung
	Blüte	Blatt	Frucht	
<i>Akebia quinata</i> – Akebie			+	Früchte eher selten ausgebildet, süßes Fruchtfleisch
<i>Aronia</i> in Arten – Apfelbeere			+	Marmelade, Fruchtsaftzusatz
<i>Campsis radicans</i> – Klettertrompete	+			Herzhafte und süße Gerichte; Vorsicht: alle anderen Pflanzenteile sind giftig!
<i>Celtis australis</i> – Zürgelbaum			+	Süß nussiger Geschmack
<i>Cercis siliquastrum</i> – Judasbaum	+			Süßungsmittel
<i>Chaenomeles</i> in Arten – Zierquitte			+	Saft, Marmelade, Wein, Likör
<i>Decaisnea fargesii</i> – Blauschote			+	Essbares, aber geschmackloses Fruchtfleisch
<i>Elaeagnus</i> in Arten – Ölweide	+		+	Limonade aus den Blüten, Fruchtgeschmack ähnlich rote Johannisbeere
<i>Lavandula angustifolia</i> – Lavendel	+	+		Gewürz
<i>Magnolia</i> duftende Arten – Magnolie	+			Nachspeisen, auch verzuckert
<i>Mahonia aquifolium</i> – Mahonie			+	Marmelade, Fruchtsaft; Vorsicht: alle anderen Pflanzenteile sind giftig!
<i>Picea abies</i> – Fichte	+			Karamellierte Süßigkeit
<i>Prunus</i> in Arten – Kirschen	+		+	Blütenlimonaden, verzuckerte Blüten, zahlreiche Obstgehölze,
<i>Sambucus nigra</i> – Schwarzer Holunder	+		+	Limonade, Pfannkuchen, Marmelade, Saft
<i>Sorbus</i> in heimischen Arten – Mehlbeere, Vogelbeere			+	Zusatz zu Marmelade, Fruchtsaft, Kompott
<i>Staphylea</i> in Arten – Pimpernuss	+			Verzuckert
<i>Tilia</i> in Arten – Linde	+			Limonade, Tee

Rosenblüten werden im ländlichen Raum bereits seit Langem in allerlei Varianten zubereitet. Die duftenden Sorten stellen auch die geschmacklich besten. Verzuckerte Magnolien-Blüten können zu Nachspeisen gereicht werden. Sie besitzen einen leicht ingwerartigen Geschmack. Hier gilt ebenfalls: je besser der Duft, umso höher der Genuss. Auch die Blüten von *Prunus*-Arten sowie von der Pimpernuss *Staphylea pinnata* und *S. colchica* lassen sich in dieser Form genießen.

Eine andere Art, die Blüten zu nutzen, ist die Herstellung von Blütenlimonaden. Für die ersten Frühlingslimonaden, in denen Blütenaromen eingefangen werden können, stehen die Blüten von *Prunus padus* und *Sambucus nigra* parat. Das Geheimrezept lautet: Eine Hand voll Blüten über Nacht in Wasser mit einer in Scheiben geschnittenen Zitrone und einer dünnen Schicht Zucker ziehen lassen. Am nächsten Tag kann die Limonade abgegossen und direkt serviert werden. Später im Jahr bieten sich neben Mädesüßblüten auch

Lindenblüten an, um neue Limonade zu zaubern.

Die Blüten des Schwarzen Holunders lassen sich außerdem zu „Hollerküchle“ verwandeln, indem sie in Pfannkuchenteig getaucht und gebacken werden. Die Verarbeitung der Früchte zu Gelee und Saft ist allgemein bekannt. Vorsicht ist geboten bei der Nutzung des roten Holunders *Sambucus racemosa*, da dessen Früchte – vor allem im rohen Zustand – eine sehr stark abführende Wirkung besitzen.



Bild 21: Die Früchte schmecken ähnlich wie Johannisbeeren: *Elaeagnus multiflora*.



Bild 22: Mahonienfrüchte (hier: *Mahonia aquifolium*) lassen sich zu Marmelade und Saft verarbeiten.



Bild 23: Sorbus-Früchte (hier: *Sorbus aucuparia*) werden nach dem ersten Frost verkocht.

Verwendung der Früchte

Klassische Fruchtgehölze werden hier nicht beschrieben. Es gibt jedoch eine Reihe von weiteren Ziergehölzen, deren Früchte essbar, aber nicht immer mit einem besonderen Genuss verbunden sind. Hierzu zählt z. B. die fingerblättrige Akebie *Akebia quinata*. Das süßlich schmeckende, gallertartige Fruchtfleisch ist essbar und in Japan sogar eine Lieblingspeise der Schnee-Affen. Die kleinen kugelförmigen Früchte des Zürgelbaumes *Celtis australis* schmecken süßlich nussig, haben aber nicht viel „Masse“ zu bieten. Von fadem Geschmack und giftigem Aussehen sind die Früchte der Blauschote *Decaisnea fargesii*. Diese bohnenartigen kobaltblauen Balgfrüchte besitzen ein gallertartiges Fruchtfleisch und werden in China gegessen. Etwas mehr Genuss bieten die roten Beeren der Ölweiden *Elaeagnus multiflora* oder *Elaeagnus umbellata*. Der leicht säuerliche Geschmack erinnert an rote Johannisbeeren.

Die Früchte von *E. angustifolia* und *E. commutata* sind zwar ebenfalls essbar, schmecken aber mehlig und sind von verhaltenem Genuss. Aus den Blüten der Ölweiden lässt sich nach obigem Rezept Limonade ansetzen.

Möchte man einmal eine etwas andere Marmelade, Fruchtsaft oder Kompott herstellen, so bieten sich Mahonien-, Sorbus- oder Aronien-Früchte zum Verkochen an. Sorbus-Früchte von Mehlbeere *S. aria* und Vogelbeere *S. aucuparia* werden nach dem ersten Frost (*S. aucuparia* var. *edulis* auch roh), andere Arten, z. B. *S. domestica*, *S. intermedia* und *S. torminalis* im sehr reifen Zustand auch direkt verkocht. Aronien-saft ist bereits fester Bestandteil



In China isst man die Früchte von *Decaisnea fargesii* roh.

zahlreicher Fruchtschorlen und zur Zeit auf dem Vormarsch als neues Obstgehölz. Auch die Verwertbarkeit der Zierquitte *Chaenomeles japonica* und anderer Arten ist bekannt. Hier gibt es bereits Frucht-sorten, wie die unbedornete besonders Vitamin C-reiche Sorte 'Cido'. Nicht vergessen werden darf bei den Gehölzen der Lavendel, der mehr in der Parfüm- als in der Lebensmittelindustrie zum Einsatz kommt. Blüten und Blätter können als Würze zu Salat und allerlei Speisen verwendet werden. Zum Abschluss des kurzen Exkurses in die außergewöhnliche Nutzung von Gehölzen sei für Leckermäuler noch die Verarbeitung männlicher Blütenknospen der Fichte *Picea abies* als kandierte Süßigkeit erwähnt.

Die Fülle der nutzbaren Gartenstauden und Gehölze ist groß und enthält sicher noch viele ungeahnte, noch nicht entdeckte Schätze. Eine sichere Kenntnis der einzelnen Arten muss dabei gewährleistet sein. Verwechslungen sind u. U. fatal oder lebensgefährlich, wenn man an das bekannte Trio von Bärlauch, Maiglöckchen oder Herbstzeitlose denkt. Bei den im

Artikel beschriebenen Arten sind solch fatalen Ähnlichkeiten mit hoch giftigen Arten nicht zu befürchten. Auf alle Fälle aber, ist unbedingt darauf zu achten, dass alle verwendeten Teile, wie Blüten, Blätter oder gar Zwiebeln nicht mit chemischen Mitteln behandelt sind. Nur so kann sichergestellt werden, dass keine gesundheitsschädigenden Schadstoffe aufgenommen werden. Gärtnereien, die sich auf den Anbau und Vertrieb essbarer Blüten spezialisiert haben, sind für professionelle Abnehmer eine gute Adresse.

Angelika Eppel-Hotz

LWG Veitshöchheim

Literatur

Fleischhauer, S.G. (2003): Enzyklopädie der essbaren Wildstauden. AT-Verlag, Aarau München, 411 S.

Lestrieux, E.; de Belder, J (2000): Der Geschmack von Blumen und Blüten. Monte von Dumont, 208 S.

Richter-Tietel, W. (2003): Ein Garten mit essbaren Pflanzen. DEGA 43/2003, S. 29-31.

<https://www.plantopedia.de/glockenblume-giftig/>, Abruf am 28.7.2020

<https://www.gartenjournal.net/glockenblume-giftig-kind>, Abruf am 28.7.2020

Rezepte

Bacher, M. (2014): Das Blütenkochbuch: Süße und salzige Rezepte mit Rosen, Flieder, Veilchen und anderen essbaren Blüten.

Kabitzsch, M. (2009): Blütenmenüs. Thorbecke-Verlag, 2. Aufl. 2009, 192 S.

Költringer, C. (2015): Essbare Blüten: 50 kreative Rezepte für Speisen & Getränke. BLV-Verlag, 127 S.

Lestrieux, E.; de Belder, J (2000): Der Geschmack von Blumen und Blüten. Monte von Dumont, 208 S.

<http://www.garten-literatur.de/Pflanzen/Rezepte/blueten.htm>

<http://speiseblumen.ch>

<http://www.bio-gaertner.de/Verschiedenes/Essbare-Blueten>