# Blütenzauber

Essbare Blüten passend zu Ihrem Grill-Buffet

**Gut zu wissen:**

- Blüten sehen nicht nur dekorativ aus, sie können Gerichte auch aromatisch aufpeppen.
- Mit einem leckeren Brot und einem Aufstrich, beispielsweise Tsatsiki mit Borretsch, ist im Nu ein Häppchen gezaubert.
- Blüten eignen sich für herzhafte und süsse Gerichte.
- Nicht alle Blüten sind ungiftig. Verwenden Sie nur Blüten welche sicher essbar und unbehandelt sind.
- Buchtipp mit weiteren Pflanzen: Enzyklopädie essbare Wildpflanzen von S. G. Fleischhauer, R. Spiegelberger, J. Guthmann

## Schnittlauch (Allium schoenoprasum)

**Geschmack:** scharf-würzig

**Verwendung:** Kräuterquark, Brotaufstriche, Salate

**Vorkommen:** Kräuterbeet

## Kornblume (Centaurea cyanus)

**Geschmack:** etwas bitter

**Verwendung:** Streudekoration, Salate, Trockenteemischung

**Vorkommen:** am Rand von Kornfeldern, an Schuttplätzen oder trockenen Standorten

## Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus)

**Geschmack:** Würzig-scharf

**Verwendung:** Brotaufstriche, Salate, Dekorationen

**Vorkommen:** zum Kultivieren im Garten und Balkon geeignet

## Rotklee (Trifolium pratense)

**Geschmack:** mild

**Verwendung:** Suppen, Salate, Brotaufstriche, Dekorationen

**Vorkommen:** sonnige bis leicht schattige Standorte mit nährstoffreichen, durchlässigen und mässig feuchten Wiesen

**Bemerkung:** Essen Sie Klee nur in kleinen Mengen, da es ähnlich wie Spinat viel Oxalsäure enthält.

## Wilde Malven (Malva sylvestris)

**Geschmack:** mild

**Verwendung:** Salate, Eierspeisen, Dekorationen

**Vorkommen:** an Wegrändern und Zäunen, auf Ödland und in lichten Wäldern.

**Bemerkung:** Verwechslungsgefahr mit giftigen Malvengewächsen

## Borretsch (Borago officinalis)

**Geschmack:** nach frischen Salatgurken mit einer leicht säuerlichen Note

**Verwendung:** Salate, Gurkenspeisen, Eiergerichte, süsse Backwaren, Quarkspeisen, Kräuterbutter

**Vorkommen:** zum Kultivieren im Garten geeignet oder auf mageren Wiesen zu finden

**Bemerkung:** Nicht nur die Blüten können verwendet werden, auch die Blätter sind frisch und getrocknet sehr aromatisch

## Gänseblümchen (Bellis perennis)

**Geschmack:** halbgeöffnete Blüten: leicht nussartig, geöffnete Blüten: leicht bitter

**Verwendung:** Suppen, Salate, Kräuterbutter, Kräuterquark, Kräuter Pesto

**Vorkommen:** Weiden, Parkrasen und Gärten