



Blumen sind schön. Sie erfreuen das Auge. Aber sie können noch viel mehr bewirken: Wählt man die richtigen, dann verwöhnen sie auch den Gaumen.

ILSE FISCHER

Alleskönner Ringelblume: Sie erfreut das Auge, gilt als Heilpflanze und wurde schon vor hundert Jahren in der Ringelblumensuppe genossen. Bild: SN/HEINZ BAYER



Melone mit Borretsch, Königskerze und Thymian.



Lavendel: Im Eiswürfel verfeinert er Getränke.



Zucchini mit Thymianblüten. Bilder (3): SN/FISCHER

Blühende Fantasien

Das Kochen mit Blumen war schon bei den Griechen, Römern und Azteken bekannt, und in der asiatischen Küche haben essbare Blüten bis heute ihren festen Platz. Auch in Spitzenrestaurants sind Blumen seit geraumer Zeit nicht mehr nur als Dekoration zu sehen. Es ist also populär geworden, Blumen zu essen. Kein Wunder, dass die bunte Pracht jetzt auch bei Hobbyköchen immer mehr geschätzt wird. Wer sie verwenden will, der muss aber sicher sein, dass sie nicht gespritzt wurden. Blüten aus Blumengeschäften scheiden damit aus. Dafür halten essbare Blüten bereits Einzug in den heimischen Supermärkten. Im eigenen Garten, in Töpfen, auf Fenstersimsen oder Terrassen lassen sich die blühenden Delikatessen leicht kultivieren. Zum Standard gehören schon länger gebackene Zucchini- und Holunderblüten. Aber Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Kornblumen, Kapuzinerkresse, Rosen, Lavendel und die Blüten der Gewürze Thymian, Rosmarin, Salbei, Borretsch, Pfeffermin-

ze und Liebstöckel sind vielen noch nicht so bekannt. Ein zuverlässiger Blütenlieferant ist das Gänseblümchen, das vom Frühling bis November blüht. Die jungen Blätter haben einen nussartigen Geschmack und die Blütenknospen können als „falsche Kapern“ eingelegt werden. Fein gehackt sind die Blüten ein guter Belag für Butterbrote. Die blauen Blüten des Borretsch und die in allen Rot-

Aus dem Liebesbeweis werden in der Küche klein gehackte Rosen

tönen leuchtende Kapuzinerkresse bringt im Sommer Farbe in die Küche. Cremes und Saucen verwandelt man mit ein paar der sternförmigen, leicht nach Gurke schmeckenden Borretschblüten in einzigartige Kreationen. Die pfeffrig-scharfe Kapuzinerkresse verleiht Käsebraten und Pastagerichten bis in den Herbst einen besonderen Geschmack. Blättert man in alten Kochbüchern,

findet man immer wieder Rezepte wie Rosenmarmelade, Ringelblumensuppe oder kandierte Veilchen. So können etwa die Blütenblätter der Ringelblume zum Färben von Mehlspeisen und Puddings benutzt werden.

Wenn man gehackte Rosenblätter im Sahnegemisch für eine Panna cotta ziehen lässt und sie anschließend mit Rosenblättern dekoriert, die man in geschlagenes Eiweiß tunkt und trocknen lässt, wird aus diesem einfachen Gericht ein Gedicht.

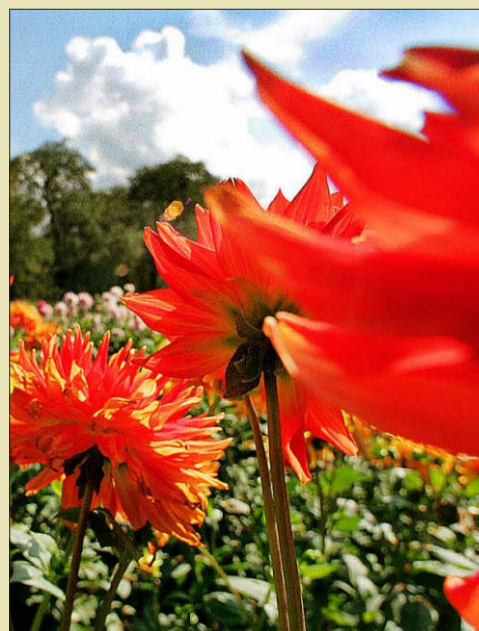
Ihrer blühenden Fantasie sind mit Blüten in der Küche keine Grenzen gesetzt. Ob Prosecco oder Wasser: Eine schwimmende Blüte macht das Getränk gleich feierlicher. Oder kühlen Sie Ihre Sommerdrinks mit Eiswürfeln, in denen Lavendel oder Veilchen eingefroren wurden.

Noch ein Tipp zum Schluss: Pflücken Sie die Blüten unbedingt an einem Sommertag, wenn sie noch nicht ganz aufgeblüht sind: Dann ist ihr Aroma am intensivsten. Sie werden sehen. Eine Hand voll Blüten verhilft ihren Gerichten zum ganz großen Auftritt.

SPEISE Tagebuch

Im Garten meiner Kindheit

Meine Lieben, es war im Garten meiner Mutter und auf den Traumwiesen meiner Kindheit, wo ich schon als Kind hinter den kleinen Blümchen her war. Leuchtend gelbe Ringelblumen („Safran der armen Leute“) verwendet meine Mutter zum Färben von Kuchen und Desserts. Und mit bunter Kapuzinerkresse oder kleinen Gänseblümchen würzte sie die Suppe, von der ich dann nie genug bekommen konnte. Wie ging das noch mal? Ah ja: Eine Hand voll fein gehackter Gänseblümchen haben wir in Sonnenblumenöl angeröstet, dann mit einem drei viertel Liter Gemüsebrühe aufgegossen. Die Suppe köchelte dann fünf Minuten so dahin, bis sie mit einem Esslöffel Mehl und zwei Esslöffel saurem Rahm gebunden wurde. Gewürzt hat meine Mutter schon damals mit Meersalz, das heute überall in Mode ist – und natürlich mit frischem Pfeffer. Vor dem Servieren wurden drei Gänseblümchen über jeden Teller gestreut – das durfte ich dann machen. Die wilden, zarten Kräuter meiner Kärntner Kindheit gehören zu den ersten intensiven Geschmackserlebnissen. So etwas prägt. Die köstliche Frische und Einfachheit eines Butterbrotes, bestreut mit



Im wilden Garten: Jeder Tag verführt die Blütenpracht zu neuen Experimenten. Bild: SN/ROBERT RATZER

gehackter Schafgarbe, der erste Löwenzahn-Salat im Frühling mit lauwarmen Kartoffeln und die würzige Sauerampfersuppe – all das sind für mich Gerüche und Bilder einer unbeschwerteren Kindheit. Dann war da noch die sanfte Süße gebackener Hollerblüten und der auch uns Kindern erlaubte „Hollersekt“.

Im Garten meines Lebens

Später bereicherten frittierte Zucchini Blüten, gefüllt mit Speck und Kräutern, meinen Erfahrungsschatz. Das war in Venedig. Dann der erste Blütensalat am Sarner See in der Schweiz und ein herrliches Lavendeleis in der Provence. Was habe ich heute davon? Einen wilden Garten mit tiefblauen Borretschsternen, orangeroter Kapuzinerkresse und üppigen weißen und rosaroten Thymianpolstern. Ja: Natürlich auch Ananassalbei, italienisches, griechisches und afrikanisches Basilikum, provençalischen Lavendel, Minze, Estragon und Pfefferminze. Ein Garten, bunt und vielfältig wie das Leben – mit all seinen Stationen. Jeden Tag verführt mich die Blütenpracht zu neuen Experimenten. Wer mag da noch von Gartenarbeit sprechen? ILSE FISCHER

KOCH Praxis

Vanillecreme mit Geranienblüten

Für dieses wunderbare und besonders einfach zuzubereitende Dessert benötigen Sie folgende Zutaten: 0,25 l Milch, 30 Gramm Vanille-Puddingpulver, 1 Esslöffel Zucker, 3 Eiklar, 3 Esslöffel Zucker und 1 cl Mandellikör (oder Ähnliches) – und vor allem eine Hand voll Geranienblüten.



Vom Balkon auf den Teller. Bild: SN/GÖSSNITZER

Bei den Blüten ist zu beachten, dass sie unter Hitze ihre Farbe verlieren. Die Farbstoffe der Blüten sind aber jene Bestandteile, die den besonderen Reiz beim Kochen mit Blüten ausmachen. So ist etwa in vielen roten Blüten Carotin enthalten. Bei diesem Rezept ist vor allem zu beachten, dass die Blüten frisch und im letzten Moment in die Creme gemischt werden. Sie dürfen auch nie mit einem Messer geschnitten werden. Man zerkleinert sie kurz vor dem Beimischen mit den Fingerspitzen.

Und so gelingt's

Man bereitet von der Milch mit dem Zucker und dem Puddingpulver einen Pudding zu. Diesen Pudding gut durchrühren und etwas auskühlen lassen. Dann die drei Eiklar etwa vier Minuten lang aufschlagen und noch weitere zwei Minuten mit dem Zucker steif schlagen. Den noch warmen Vanillepudding mit dem Schneebesen unter das fest geschlagene Eiweiß schlagen und die Geranienblütenblätter unterheben. Sofort in Dessertschalen füllen und ganz erkalten lassen. Mit Blüten dekoriert, ist das ein schönes, leichtes Sommerdessert für den sofortigen Genuss (im Kühlschrank maximal einen Tag haltbar).

BERNHARD GÖSSNITZER