

# Kräuter und essbare Blüten

## LECKERE SAAT

Hübsch sind Reihen von kleinen Tontöpfen mit rotem und grünem Basilikum.

Kräuter und essbare Blüten sind prima Pflanzen für Gartenneulinge. Die meisten Kräuter gedeihen auch in Töpfen auf dem Balkon, und essbare

Blüten gibt's manchmal sogar umsonst.



Südländische Kräuter, hier Rosmarin, gedeihen am besten in Terrakottatöpfen.

Kräuter lassen sich sehr gut in Gefässen ziehen und sie sind prima Pflanzen für Anfänger. Insbesondere Minze und Melisse haben die Eigenschaft, wie verrückt zu wuchern. Darum werden sie besser nicht direkt in den Garten gepflanzt, ausser man hat irgendwo eine blöde Ecke, die sie zuwuchern dürfen. Zitronenmelisse hat auch den Hang, sich ausgiebig zu versamen. Wer sie in den Garten auspflanzt, sollte die Blüten unbedingt rechtzeitig wegschneiden. In den meisten Fällen ist es aber besser, sie in Töpfen im Halbschatten zu ziehen. Sie brauchen genügend Feuchtigkeit und im ersten Jahr kaum Dünger. Im zweiten Jahr kann Zitronenmelisse in grössere Gefässe gepflanzt werden. Dann erhält sie frischen Kompost – das reicht ihr vollkommen.

### SONNE FÜR SÜDLÄNDER

An der prallen Sonne fühlen sich mediterrane Kräuter wie Lavendel, Ros-

marin, Thymian und Lorbeer wohl. Sie gedeihen am besten in durchlässigen Terrakottatöpfen, und in kalten Lagen können sie dann auch in ein frostfreies Winterquartier gebracht werden. Man sollte ihnen Kübelerde kaufen oder Sand und Kies unter den Kompost mischen. Sie brauchen nicht sehr viel Wasser.

Zu den Südländern gehört auch das beliebte Basilikum. Es wird mit Vorteil auf einem sonnigen Fenstersims gezogen und erst Ende Mai nach draussen gebracht. Besonders hübsch ist eine Reihe von kleinen Tontöpfchen mit rotem und grünem Basilikum. Wer etwas mehr Platz hat, besorge sich ein mehrjähriges Strauchbasilikum, das wie eine Kübelpflanze auf dem Balkon gezogen und im Herbst ins Winterquartier gebracht wird. Sehr attraktiv ist das dunkellaubige 'African Blue' mit seinen blauviolettten Blüten, die sich auch hervorragend für Blumensträusse eignen.

### Sabine Reber

Sabine Reber, Autorin dieser Rubrik, ist in die renommierte Garden Media Guild in London aufgenommen worden. Die Vereinigung internationaler Gartenautoren und Fotografen hat zum Ziel, die Qualität des Gartenjournalismus hochzuhalten.

Infos: [www.gardenmediaguild.co.uk](http://www.gardenmediaguild.co.uk)



Bild: Rolf Neeser



## ÜCHENKRÄUTER

Und dann gibt es eine Vielzahl exotischer Kräuter, die insbesondere Kochfans zum Experimentieren einladen. Da wäre zum Beispiel das japanische Wasabikraut, dessen scharfe Wurzeln wie Meerrettich verwendet werden. Es ist mit seinen seerosenartigen Blättern auch eine ausgesprochen hübsche Pflanze. Und natürlich gibt es noch Schnittknoblauch, Kerbel, Dill, Majoran, Koriander, Bohnenkraut oder Estragon, wobei der französische besser schmeckt als der russische. Wer Kräuter sammeln will, dem wird es nicht so schnell langweilig werden!

## ESSBARE BLÜTEN

Und wer im Frühling erst einmal ernten will, bevor er sich an die Arbeit macht, vernasche ein paar essbare Blumen. Zarte Frühlingsblümchen wie Margeriten, Hornveilchen und Schlüsselblumen kann man über Salate streuen. Witzig sind noch geschlossene Gänseblümchen, wenn man sie beim Servieren in eine heisse Suppe gibt. Dann gehen die Blüten nämlich vor den Augen der Gäste auf! Die zarten Frühlingsblümchen lassen sich aber auch für Desserts verzuckern. Tunkt man sie erst in Eiweiss und dann in Kristallzucker, dann werden sie nicht braun, halten etwas länger und sehen verzuckert besonders hübsch aus.

Auch Löwenzahnblüten und Rosen lassen sich auf diese Art versüssen. Ein Klassiker sind natürlich gezuckerte Veilchen – eine besondere Liebeserklärung an den Frühling. Duftveilchen gelten übrigens als Pflanzen mit aphrodisischer Wirkung.

## FÜR SALATE UND APÉROS

Schon im März kann man Ringelblumen aussäen, die besten essbaren Blüten überhaupt. Die Blütenblättchen werden abgezupft und über Salate oder Desserts gestreut. Auch die Blütenblätter der klassischen Sonnenblu-



Die Wurzeln des japanischen Wasabikrauts schmecken wie Meerrettich.

me lassen sich auf diese Art verwenden. Borretsch mit seinen hellblauen oder weissen Blütensternen, die fein nach Gurken schmecken, wird ebenfalls schon zeitig im Frühjahr gesät. Wenn man ihn mal im Garten hat, kommt er meist von selber wieder.

Hübsch und lecker sind auch die Blüten der Nachtkerzen, die sich mit Frischkäse füllen lassen. Da sie nur abends blühen und nicht länger als bis zum nächsten Morgen halten, muss man sie in der Früh sofort ernten, in luftige Säckchen verpacken und im Kühlschrank aufbewahren, damit man sie rechtzeitig für Apérohäppchen zur Hand hat. Auch Zucchettiblüten lassen sich gut füllen, und sie sind auch gross und robust genug, um im Backofen überbacken zu werden.

## LECKERES AUS ROSEN

Für die Küche interessant sind ausserdem Duftpelargonien, Nelken und Hibiskus. Eine kulinarische

Herausforderung sind die Blüten der Taglilien, deren Knospen je nach Sorte süss oder würzig schmecken. Manche haben sogar einen deutlichen Zwiebel- oder Knoblauchgeschmack!

Eindeutiger im Geschmack sind Rosen, die wirklich immer nach Rosen schmecken – je nach Sorte einfach mehr oder weniger intensiv. Zu den besten Sorten für Sirup, Sorbet und andere Leckereien gehört die Bourbon-Rose 'Mme. Isaac Pereire' mit ihren purpurnen Blüten, die süss sind, typisch rosig schmecken und schön färben. Auch die duftende, persische Damaszenerrose 'Rose de Resht' ist gut für die Küche geeignet. Dass nur ungespritzte Blüten für die Zubereitung leckerer Gerichte verwendet werden, versteht sich von selbst.

*Sabine Reber (Text)*

*Livia Hofer (Bilder)*



Zucchettiblüten lassen sich gut füllen und sind robust genug, um überbacken zu werden (links).

An der prallen Sonne fühlen sich mediterrane Kräuter wie Lavendel wohl (rechts).