



BEST KUEK Band 1



Ingeborg Bauer



Mit Frühlingsblüten

Liebe auf den Tisch

WÜRZIGE KÖSTLICHKEITEN



*Ein Garten voller Blüten ist
wie ein Fest voller Sinne.*

Symbole
für Blüten und Blätter



Allgemeine Hinweise

Die nachfolgenden Ausführungen stehen im Vordergrund der einzelnen Arten, ihren Portrait Beschreibungen und Bedeutungen für die Umwelt. Die Empfehlungen zur Verwendung im eigenen Garten sollen diese abrunden.

Danach folgenden Rezeptvorschläge, die Grundrezepte und spezielle Rezepte aufweisen. Letztere erhalten

immer einen besonderen Namen, damit diese sich von den Grundrezepten besser hervorheben. Da Rezepte so alt oder jung sind, wie die Köche diese praktizieren, werden durch ständiges Experimentieren mit Blick auf Bekömmlichkeit, Aussehen und Geschmack manche Kochrezepte Änderungen erfahren, die dann in einer erweiterten Ausgabe ihren Niederschlag finden werden.

Zum Thema Giftigkeit noch ein paar Anmerkungen: Im Laufe der Erkenntnisse und des Wissens werden vertraute Pflanzen durch so genannte Giftstoffe zu Giftpflanzen deklariert. Bekannte Wirkstoffe sind aber durch Erhitzen oder Weiterverarbeitung ungiftig und tragen dazu bei, dass die bekömmlichen Wirkungen von Blüten oder Blättern genutzt werden können. Es wird an dieser Stelle nicht die Empfehlung ausgesprochen, diese Pflanzen aus dem Garten zu verbannen noch auf den Genuss dieser Pflanzen zu verzichten. Arzneipflanzen sind Giftpflanzen und umgekehrt gilt dies selbstverständlich auch. Es kommt auf den besonderen Umgang damit an, denn Paracelsus hat mit Recht den Status der Giftigkeit sehr genau definiert.

Im Grunde gilt, dass jeder Stoff, der Reizungen, Unverträglichkeiten bei Mensch und Tier bedingt, in die Klasse der Giftigkeit einzuordnen wäre. Dass es dann nur ausgewählte Stoffe sind, liegt immer an einer spezifischen Auswahl, die von Wissenschaftlern getroffen wird. Die Praktiker wissen meist über die so genannten Nebenwirkungen von Heilpflanzen, Genusspflanzen und Nahrungspflanzen Bescheid.

Die in der Pflanze vorkommenden giftigen Stoffe werden in den nachfolgenden Pflanzenportraits berücksichtigt, so dass jeder Koch und jede Köchin wissen, dass Unverträglichkeiten nicht auszuschließen sind.

Und wie für jedes andere Kochbuch gilt, dass nicht jeder alles verträgt, alles mag und daher keine Gewähr von Seiten der Autorin übernommen wird, dass die Vorschläge ohne Risiko angewendet werden können. Ein Restrisiko bleibt immer. Das ist aber auch beim Kauf einer neuen Brotsorte beim vertrauten Bäcker möglich. Die Entscheidung trifft jeder selbst.

Die Weiterverarbeitung von Blüten muss sehr umsichtig sein, denn Blüten sind sehr, sehr empfindlich und tragen kostbare Stoffe in sich, die nur darauf warten,

genutzt zu werden. Was man mit Blüten macht? Zunächst können Blüten frisch gepflückt und verspeist werden, wie man reife Früchte von einem Baum oder Strauch direkt essen kann. Das ist im Allgemeinen schmackhaft, denn Blüten bilden süßen Nektar, der sehr dem Blütengeschmack unterschiedliche Nuancen verleiht: spritzig, weich, süß, lieblich, frisch, knoblauchartig, würzig...

Blüten können darüber hinaus wie Kräuter verarbeitet werden

- in Salaten
- als Rohkost
- in Frischaufstrichen mit Butter, Quark, Öl
- in Fruchtsaftgetränken und Weinbowlen
- als Würzmittel in anderen Gerichten
- als besondere Geschmacks- und Inhaltsstoffe in Gelees und Marmeladen
- in Parfaits

und vielen anderen mehr. Aber diese Palette verdeutlicht, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, mit Blüten