

## TROCKNEN

Wenn Sie Blüten trocknen, werden diese konserviert, also haltbar gemacht. Gut aufbewahrt, halten sie dann ein Jahr lang Aroma, Farbe und Heilkraft. Das gilt nicht nur für die Kulinarik, sondern auch für die Medizin, für Ihre Gesundheit! Das Gute ist, dass in diesem Falle Essen gleich Medizin ist.

- ☉ Die Blüten nicht waschen, damit sie beim Trocknen nicht schimmeln oder durch Beschädigung der Zellen wirkstoffärmer werden.
- ☉ In einem Raum ohne direkte Sonneneinstrahlung auslegen: luftig, trocken, schattig und staubfrei.
- ☉ In einem flachen Korb auf einem Leinentuch oder Küchenpapier so großzügig ausbreiten, dass sie möglichst wenig aufeinander liegen; den Korb so platzieren, dass die Luft von allen Seiten zirkulieren kann.
- ☉ Für größere Mengen eignen sich ein Holzrahmengestell mit Baumwoll-Gaze oder Leinen bzw. Seide bespannt, ein Wäscheständer, über dem ein Leinentuch liegt, oder ein Dörrapparat. Bei Letzterem dürfen 40 °C nicht überschritten werden, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen.
- ☉ Einzelne Blütenblätter, wie man sie meistens verwendet, benötigen zwei bis drei Tage, um gut durchzutrocknen.
- ☉ Ganze Blüten brauchen bis zu acht Tage zum Trocknen; jedoch neigen Blüten, die als Ganzes getrocknet werden, eher zum Schimmeln.
- ☉ Blüten für die Blütenküche verwendet man am besten ohne Kelch, denn dieser ist oft bitter.

## AUFBEWAHREN

Wenn die Blüten „strohtrocken“ sind und sich knisternd wie Cornflakes anfühlen, können sie abgefüllt werden. Nehmen Sie sich Zeit dafür und wandern Sie gedanklich nochmals zu dem Augenblick zurück, als Sie die Pflanzen in der Natur geerntet hatten. Das sind manchmal magische Momente, in denen Sie auch ein Stückchen Glück mit in die Tüten und Gläser packen.

- ☉ In aroma-, feuchtigkeits- und lichtgeschützte Behälter füllen. Das können gut verschließbare, braune Glasgefäße, spezielle Holz- oder Kartondosen oder beschichtete Weißblechdosen sein. Verwenden Sie keine Metallgefäße und bei Pflanzen mit ätherischen Ölen keine Kunststoffgefäße!
- ☉ In einem trockenen, kühlen Raum lagern, denn das hält das Aroma.

### Schönes und Heilkräftiges aus getrockneten Blüten

- Aus getrockneten Blüten können Sie Genuss- oder Arznteetees, Tinkturen, Salben und aromareiche Würze zubereiten oder allerliebste zartschöne Duftsäckchen.
- Zu Pulver zerrieben nehmen Sie die Blüten mit Honig oder in warmer Milch ein, und schon haben Sie auf schönste Weise eine Portion Gesundheit genossen. Dasselbe gilt, wenn Sie Ihre Speisen mit Blütenpulver dekorieren: In diesem Falle ist Schönheit gleich Präventivmedizin.
- Wenn Sie getrocknete Blüten en masse haben, streuen Sie sie als schönen Schmuck auf Ihren Tisch.



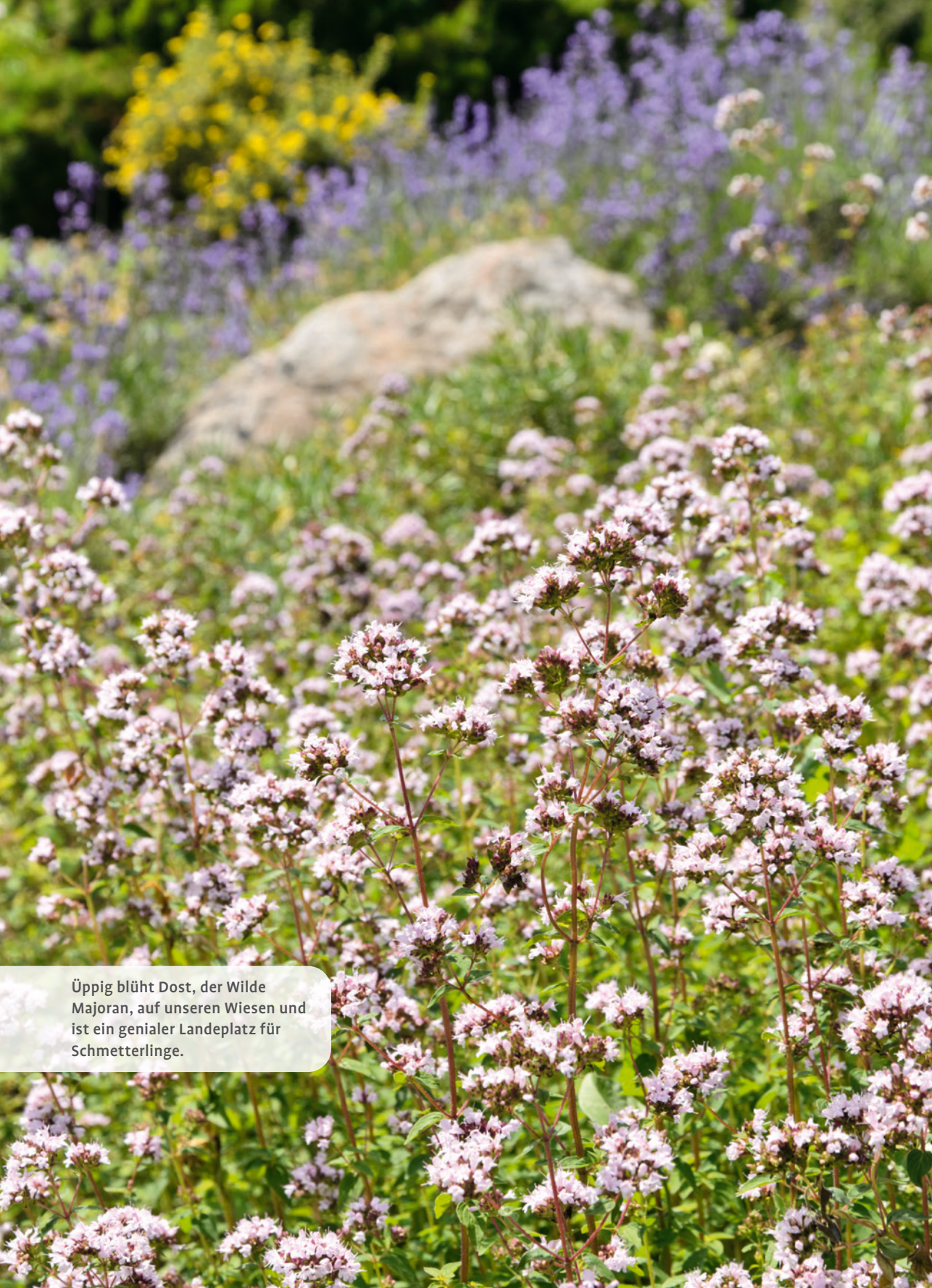




# BLÜTENPFLANZEN UND IHRE REZEPTE

*Ab jetzt stehen Blütenpflanzen im Mittelpunkt, die Sie häufig in der Natur oder im eigenen Garten finden. Natürlich mit Rezepten bestückt, zu jeder Pflanze vier: von pikant bis süß, meistens gesund, manchmal aber auch eine Sünde wert.*





Üppig blüht Dost, der Wilde Majoran, auf unseren Wiesen und ist ein genialer Landeplatz für Schmetterlinge.



# DOST UND MAJORAN

## Warum heißen sie so?

Der bei uns heimische Dost (*Origanum vulgare*), auch als Oregano oder Wilder Majoran bekannt, bekam seinen Namen von althochdeutsch „dosto“ oder „toste“: buschartig wachsende Pflanze.

Der echte Majoran (*Origanum majorana*) bekam von den Ägyptern den Namen „marjamie“, unvergleichlich, verliehen. In der römischen Literatur geht Majoran auf die volksetymologische Ableitung „amaracum“ zurück, von „amor“: Liebe. Im Altertum war er der Liebesgöttin Aphrodite geweiht. Mit Majoran gewürzter Wein galt als Aphrodisiakum. „Oros ganos“, Freude der Berge, so wird beider Gattungsname *Origanum* übersetzt. Den Griechen der Antike galt Majoran als bester Freund der Nerven.

## Wo wachsen sie?

Dost gedeiht an sonnigen Hängen oder auch im heimischen Garten als pflegeleichte Staude. Der echte Majoran ist nicht winterhart, er muss Jahr für Jahr in den Garten gesetzt werden: in leichten, nährstoffreichen Boden, windgeschützt und sonnig.

## Wie sehen sie aus?

Dost wird bis 50 cm hoch. Seine vierkantigen Stängel tragen viele duftende, bis 4 cm große, dunkelgrüne Blätter und ab Juni eine Fülle an hellrosa-lilafarbenen Blüten, immer umgaulert von Schmetterlingen.

Der 20–30 cm hohe Majoran trägt kleine flaumige hocharomatische Blättchen und winzige weißlich rosa Blüten, gut versteckt in den kugeligen Hochblättern.

## Wann blühen sie/was sammle ich?

Sammeln Sie Dost- oder Majorantriebe direkt vor und während der Blüte Ende Juni bis August; schneiden Sie sie knapp über dem Boden ab (die Pflanze treibt erneut aus). Sie können sie sogleich verwenden oder zum Trocknen ausbreiten.

## Warum sind sie gesund?

Mit ihren duftenden ätherischen Ölen wirken Dost und Majoran krampflösend, nervenstärkend, sie lindern Husten sowie Verdauungsstörungen, sind verdauungs- und kreislaufanregend. Majoran ist besonders bekannt als Würzkräut für fette Wurstwaren und Braten, die er zugleich besser verdauen hilft.



Der echte Majoran ist wesentlich kleiner als sein wilder großer Bruder, dafür aromatischer und mit „flauschigen“ Blättchen.