Botanik besonderer Art: Die Blütenküche

Die Verwendung von Wildpflanzen in Küche und Kochtopf ist eine der Möglichkeiten, sich mit der Natur auseinander zu setzen oder Menschen dafür zu interessieren.

Recht bekannt ist bisher die Verwendung von Holunderblüten, dabei gibt es noch viel mehr Blüten aus der Natur, die sich verwenden lassen. Eigentlich ist es ja eine Gemeinheit, der Pflanze das edelste, nämlich ihre Blüte zu rauben, den Kreislauf von Blüte zu Frucht zu verhindern und Blüten und Knospen schlichtweg aufzuessen. Dabei ist das bei Kulturpflanzen nicht unüblich. Schließlich essen wir ohne jeden Skrupel Blüten und Knospen von Rosenkohl, Broccoli, Kapern, Zucchini und Kapuzinerkresse.

Aber bei Wildpflanzen ist das noch mal eine andere Sache. Hier wird der Natur ein Stück Seele entrissen, deshalb sollte so etwas mit Bedacht geschehen. Wer schon einmal eine Schüssel Duftveilchen, Lindenblüten oder Labkraut gezupft, hat, der hält hohe Duftkonzentration in Händen. Das Farberlebnis ist genauso intensiv und begeisternd! Der engagierte Jäger und Sammler kann gelegentlich in Sammelrausch verfallen.

Bei Blütensammlungen genügen bereits geringere Mengen, um zu aromatisieren oder zu veredeln. Mit vielen, aber nicht allen Arten der folgenden Auflistung habe ich experimentiert. Viele Blütenarten haben nur wenig Eigengeschmack oder sind nektarsüß, z.B. Löwenzahn, Robinie, Rosskastanie, Klee, Margarite und Gänseblümchen. Sehr charakteristischen Geschmack bieten: Duftveilchen, Wildrose, Linde (Winterlinde ist intensiver als Sommerlinde), Flieder, Holunder, Wiesenschaumkraut, Gundermann, echtes Labkraut, Weißdorn, Mädesüß, Kamillen (echte und strahlenlose), viele Prunusarten und die Malusarten. Schlüsselblumen würden auch dazu gehören. Sie stehen jedoch unter Naturschutz.

Meist werden Blüten roh verwendet. Wer Blüten in Salat einstreut, darf sie erst nach Anmachen des Salates locker obenauf verteilen. Sie fallen sonst zusammen. Auch auf Quark, Blüten- und Kräuterbutter ist mindestens ein Anteil aufzustreuen.

Bei Likör- und Weinherstellung ist die Rohverwendung (unbedingt trocken und ungewaschen) das richtige Verfahren. Für Gelees, Sirup und Chutneys werden Blüten auch vorsichtig gekocht. Wildkräuterküche ist generell nicht gut rezeptierbar. Man weiß ja nie, was man so alles findet und in welcher Menge. Und es muss ja auch noch Raum für das Experiment geben!

Es versteht sich von selbst, dass nur Massenstandorte beerntet werden dürfen. Wenn man nach dem Sammeln nicht sieht, dass hier jemand die Natur beraubt hat, war es richtig! Naturschutzgebiete sind natürlich tabu. Haushaltsübliche Mengen sind erlaubt. Für größere Mengen oder für gewerbliche Nutzung benötigt man eine Genehmigung der Unteren Naturschutzbehörde.

Galium verum, echtes Labkraut

Prunus mahaleb, Steinweichsel

Beim Sammeln von Blüten ist zu beachten, dass sie vormittags, nachdem der Morgentau abgetrocknet ist, gezupft werden. In Frage kommen auch nur Pflanzen von vertrauenswürdigen Standorten, z.B. die wunderbare Klatschmohnknospe sammle ich wegen der üblichen chemischen Getreidebehandlung nur von Bioäckern. – Und dabei ist es ein besonderes Erlebnis, sich durch alle Stadien der Blütenentwicklung durchzukosten, incl. der Samenkapseln. Mohn kommt in den Salat oder es gibt ihn aufs Butterbrot oder pur als Snack oder....

Blüten lassen sich meist nicht waschen und auch nicht lange lagern. Sie verlieren schnell ihre zarte Struktur. Wer unbedingt dem Waschzwang erliegt, sollte sie einsprengen und dann vorsichtig abtupfen. Außerdem muss man alle Insekten herauslesen. Am besten gleich am Sammelort, damit sie dort weiterleben können. Wer Lindenblüten in einem groben Nudelsieb sammelt und immer wieder durchklopft, der entlässt Hunderte von Rapsglanzkäfern in die Freiheit.

Ernährungsphysiologisch ist die Blütenküche vor allem in Hinblick auf Spurennährstoffe interessant. Aber sicherlich ist es viel wichtiger, Natur als Lebensgrundlage -im wörtlichen Sinn- zu begreifen und Wert zu schätzen. Ganz konkret will ich hier noch ein Rezept als Appetizer angeben, mit dem man das Thema unaufwändig und effektvoll angehen kann.

Schlehenblütengelee

Ca. 200g Schlehenblüten sind schnell gezupft. Sie werden noch vor Ort verlesen (Ästchen und Insekten bleiben am Fundort. Erstaunlich ist, wie viele Insekten bereits im April aktiv sind). Blüten mit 2 l Apfelsaft und Saft von 2 Zitronen aufgießen und über Nacht stehen lassen, kurz aufkochen lassen, abseihen und mit Gelierzucker nach Vorschrift zu Gelee verarbeiten und abfüllen.
Schlehenblütengelee hat ein wunderbares Marzipanaroma. Auch Kirsche Steinweichsel und Traubenkirsche haben diesen Effekt. Ist eigentlich klar, schließlich ernten wir den Fruchtknoten mit und somit die Samenanlage. Und der botanisch Bewanderte weiß: Mandeln sind Kerne einer Kirschart.

Literatur

Delikatessen am Wegesrand (am Waldesrand, am Wiesenrand), Klemme Holtermann, Mädler-Verlag, leider vergriffen

Aromaschätze, Markusine Gutjahr, Cadmos Verlag

Blütenküche, Ursel Bühring, Ulmer-Verlag

Köstliche Blüten, Brunhilde Bross-Burkhardt, Umschau-Verlag

Autorin:

Susanne Wolf, Dombachstraße 183, 91522 Ansbach, www.gelbundblau.de

Prunus padus, Traubenkirsche

Papaver rhoeas, Klatschmohn

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: Regnitz Flora

Jahr/Year: 2014

Band/Volume: 6

Autor(en)/Author(s): Wolf Susanne

Artikel/Article: Botanik besonderer Art: Die Blütenküche 74-75