

AUF DEM WOCHENMARKT

Schmaus für Augen und Gaumen

BLÜTEN Calendula, Kapuzinerkresse und Co. verleihen Salaten den gewissen Pep / Gesund und apart

WIESBADEN. Das Auge isst bekanntlich mit – und da bietet der Wochenmarkt derzeit wirklich einen wahren Augenschmaus in Form von essbaren Blüten. Calendula, Kapuzinerkresse und Tagetes in Orange und Gelb, lila Borretsch-, Lavendel- und Schnittlauchblüten, weiße Gänseblümchen, blaue Veilchen und rote Dahlien – es geht richtig bunt zu. „Im Grunde kann man alle Kräuterblüten essen“, weiß Kräuterfachfrau Barbara Bauerfeind, „man kann meist auch alles verwenden – Blütenblätter, Stengel und Blät-



Von Nicola Böhme

ter“. Ihr absoluter Favorit sind die gelb und orange leuchtenden Kapuzinerkresse-Blüten, „denn die haben einen richtigen Eigengeschmack – ein wenig scharf, so ähnlich wie Radieschen“, beschreibt sie. Die angenehme Schärfe verdankt die Kapuzinerkresse dem Senfölglykosid Glucotropäolin, man sagt ihr eine blutreinigende Wirkung nach. „Außerdem enthält sie viel Vitamin C“, sagt Barbara Bauerfeind, „und natürliches Penicillin, das bei Blasenkrankun-

gen helfen soll“. Sie streut die Blüten in Salat, auf Suppen, verziert Teller damit oder verteilt sie auf gesalzenem Butterbrot. Ihr Tipp: bunte Blüten grob gezupft in selbst gemachte Kräuterbutter mischen, „wenn man große Scheiben davon abschneidet sieht das äußerst apart aus“. Auf dem Markt bietet Bauerfeind ganze Blumensträuße aus essbaren Blüten an, „mit denen kann man farbenfroh den Tisch dekorieren und zugleich das Essen verzieren – oder gar nachwürzen“.

Ringelblumen (Calendula), Malven, Dahlien, Tagetes und Chrysanthemen gibt es auch an Christoph Stolls Stand. „Die wachsen in einem Wildkräuterbeet, an das keine Chemie ge-

langt“, betont der Frankfurter. „Die meisten Kunden sind erstmal verwirrt, wenn man ihnen bunte Blüten zum Essen anbietet“, erzählt er, „doch wenn sie es einmal probiert haben, sind sie meist begeistert“.

Blühender Oregano

Auch Marianne Lenz von der Gärtnerei Dornröschen empfiehlt essbare Blüten, verziert etwa Gurkenscheiben mit einem Klecks Frischkäse und setzt eine Borretschblüte oben auf oder streut ganze Gänseblümchen in den Salat. Derzeit hat sie auch lila blühenden Oregano im Angebot, „der wird generell immer mit Blüten getrocknet, denn im blühenden Zustand ist sein Geschmack am intensivsten“.

Doch nicht nur das Auge hat etwas von den Blüten, zum Teil haben sie auch heilende Wirkung. So hilft Ysop bei Bronchitis, Holunderblüten gegen Husten, Gänseblümchen können die Blutfettwerte senken, Ringelblumen wirken entzündungshemmend und Malven sind reich an Proteinen. Ringelblumen galten übrigens früher mal als Safranersatz, weiß Marianne Lenz zu berichten.

Am besten verwendet man Blüten frisch. Muss man sie dennoch lagern, dann packt man sie am besten in einen Plastikbeutel, pustet ordentlich Luft hinein, verschließt ihn und legt ihn ins Gemüsefach des Kühlschranks, empfiehlt Barbara Bauerfeind.

Finger weg heißt es übrigens bei Christrose und -stern, Engelstropfete, Goldregen, Hahnenfuß, Maiglöckchen oder Oleander – die sind teils ungenießbar und zum Teil giftig.

