



Irene Dalichow

*Gesund mit essbaren*

# Blüten

- Immunstärkend
- Stimmungsaufhellend
- Schmerzstillend





Irene Dalichow

*Gesund mit essbaren*

# Blüten

- Immunstärkend
- Stimmungsaufhellend
- Schmerzstillend



HERBIG Hausapotheke



Irene Dalichow

*Gesund mit essbaren*

# Blüten

- Immunstärkend
- Stimmungsaufhellend
- Schmerzstillend

HERBIG Hausapotheke

*Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*

Besuchen Sie uns im Internet unter:

[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

© für die Originalausgabe und das eBook:

2013 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzl

Coverfoto: picture-alliance (Damaszenerrose), shutterstock (Jasmin, Kapuzinerkresse)

Lektorat und Bildredaktion: Désirée Schoen

Satz und eBook-Produktion: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

[www.Buch-Werkstatt.de](http://www.Buch-Werkstatt.de)

ISBN: 978-3-7766-8158-1

Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist  
grün.

(Hildegard von Bingen, 1098 - 1179)

Blumen sind das Lächeln der Natur.

(Max Reger, 1873 - 1916)

Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.

(Rabindranath Tagore, 1861 - 1941)

# Inhalt

## Vorwort

## Die Blüten

### Gänseblümchen

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### Himmelsschlüssel (Primel)

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### Holunder

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### Jasmin

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Ätherisches Öl*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### Exkurs: Schmerz, lass nach!

### Kamille

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Ätherisches Öl*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

**Kapuzinerkresse**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

**Klee**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

**Lavendel**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Ätherisches Öl*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

**Malve**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

**Exkurs: Kräuterbüschel**

**Rose**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*



*Ätherisches Öl*  
*Anwendungstipps*  
*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### **Schafgarbe**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Ätherisches Öl*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### **Sonnenblume**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### **Exkurs: Das Steinzeit-Rezept**

### **Stiefmütterchen/Veilchen**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Ätherisches Öl*

*Anwendungstipps*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

### **Taglilie**

*Blüten-Steckbrief*

*Der Name*

*Heilkräfte*

*Kulinarische Verwendungsmöglichkeiten*

## **Praktisches zum Thema essbare, heilkräftige Blüten**

## **Flower-Power - die starken Heilkräfte in Blüten**

## **Anhang**

Glossar  
Rezeptverzeichnis  
Nützliche Adressen  
Literatur  
Die Autorin  
Bildnachweis

# Vorwort

Der überraschende und geheimnisvolle Duft von Zitronenblüten. Die bezaubernde Schönheit eines Rosenstrauchs. Das gute Laune bringende gelbe oder orangefarbene Strahlen von orchideenartig anmutenden Kapuzinerkresseblüten ...

Blüten zeigen die Natur auf ihrem Höhepunkt und in ihrer vollen Pracht. Sie erfreuen Sinne und Seele, sie beglücken und trösten, sie sind Symbole und Vermittlerinnen. Was sie aber außerdem noch können, war lange Zeit fast vergessen. Dass man nämlich viele – nicht alle! – Blüten essen kann, dass sie köstlich schmecken und zudem noch über starke Heilkräfte verfügen. Erst seit einigen Jahren findet man wieder z. B. Gänseblümchen, Rosenblütenblätter oder die himmelblauen Sternchen vom Borretsch über Suppen, Salate und Desserts gestreut oder als wesentliche Zutat zu ganzen Gerichten, nicht nur zur Dekoration, sondern ausdrücklich zum Mitessen gedacht.

Extrakte vom Lavendel oder von der Rose veredeln Cocktails und runden ihr Aroma in Richtung »blumig« ab. Das Sommergetränk »Hugo« – Basis: Holunderblütensirup – hat es sogar in die angesagtesten Bars überall auf der Welt geschafft.

Ein brandneues naturheilkundliches Medikament gegen innere Unruhe, Schlafschwierigkeiten und Depressionen besteht aus mit ätherischem Lavendelöl gefüllten Kapseln, die man schluckt. Es hilft ausgezeichnet, hat keine Nebenwirkungen und tritt momentan einen regelrechten Siegeszug durch die Apotheken an.

Dies sind nur einige wenige Beispiele dafür, wie aktuell und relevant das Thema dieses Buches ist.

Hier erfahren Sie, liebe Leserinnen und Leser, Wissenswertes über 14 der für uns geläufigsten, zugänglichsten, schmackhaftesten und heilkräftigsten

essbaren Blüten. Ausgelassen wurden mit Absicht die zweifellos wunderbaren Blüten von Heil- und Küchenkräutern wie Borretsch, Rosmarin, Salbei und anderen. Dazu finden Sie mehr in: Irene Dalichow: Die Blütenapotheke (Goldmann, München 2011). Obwohl sie viel verwendete essbare Blüten sind, werden Ringelblume und Löwenzahn ebenfalls nur ganz am Rande erwähnt, denn zu ihnen gibt es in der Reihe »Herbig-Hausapotheke« eigene Bücher (z. B. Gabriela Schwarz: Die Heilkraft der Kräuter, München 2010; Ellen Heidböhmer: Gesund mit Brennnessel, Löwenzahn und Rauke, München 2011; Axel Gutjahr: Klosterkräuter, München 2013).

Die folgenden Kapitel über die einzelnen Pflanzen sind alphabetisch geordnet. Nach den wichtigsten und faszinierendsten Informationen über jede Blüte finden Sie einfach umzusetzende Vorschläge und Rezepte für die gesundheitliche und kulinarische Verwendung. Es handelt sich bei den Rezepten für die warme und kalte Küche nur um Anregungen dafür, was Sie mit essbaren Blüten machen können. Viele dieser Anregungen – alle übrigens vegetarisch – lassen sich auch mit anderen als den vorgeschlagenen essbaren Blüten verwirklichen. Ihrem Mut und Erfindungsreichtum sind keine Grenzen gesetzt.

Sogar Menschen, die sich in der Küche nicht so recht zu Hause fühlen, haben mit der freundlichen Unterstützung von essbaren Blüten die Möglichkeit, ganz besondere Leckereien zu kreieren. Blütenbutter beispielsweise, ähnlich wie Kräuter- oder Knoblauchbutter, ist ganz unkompliziert herzustellen, schmeckt köstlich, sieht attraktiv aus und enthält zudem noch sämtliche gesundheitlich wirksamen Stoffe der verwendeten Blüten. Es ist keine große Kunst, sie zuzubereiten, aber ein riesiges Erfolgserlebnis (das Rezept dazu finden Sie im Kapitel »Himmelschlüssel«.)

Am Ende des Buches erfahren Sie dann Wissenswertes darüber, wo Sie Blüten finden oder kaufen können, wie Sie

sie am besten handhaben und was es mit den Heilkräften auf sich hat, welche die in diesem Buch vorgestellten Blüten in sich tragen.

Im Adressteil und der Literaturliste werden Sie fündig, wenn Sie noch tiefer in das Thema einsteigen wollen.

So, nun kann der Ausflug in das Reich von Flora losgehen, der römischen Blütengöttin. Sandro Botticelli (1445 -1510) stellt sie auf seinem berühmten Renaissancegemälde »Primavera« (Frühling) in einem üppig mit Blumen übersäten Kleid dar. Schöner geht es kaum, jedenfalls nicht, wenn nur zwei Dimensionen zur Verfügung stehen. Sonst ist natürlich das drei- und vieldimensionale Wunder von echten bunten, duftenden Blüten nicht zu übertreffen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch.

Irene Dalichow

# **Die Blüten**

**Gänseblümchen**

**Blüten-Steckbrief**

