



ORF extra

Essbarer Blütenrausch

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Wir haben zwar schon September aber der Sommer lässt sich noch nicht unterkriegen. Alles ist noch bunt und voller Blüten. Beim Ernten und Konservieren von Blüten und Blättern gibt's ein paar wichtige Dinge, damit die heilkräftigen Inhaltsstoffe, der Geschmack und auch die Farben am besten erhalten bleiben. Oberstes Gebot: Ernten Sie immer an einem trockenen, sonnigen Tag - in überschaubaren Mengen - und waschen Sie bitte niemals Ihre Pflanzen! Weil damit viel an Geschmack und Heilkräften ausgeschwemmt wird und es auch nicht der optimale Ausgangspunkt zum Trocknen oder Einlegen in Öl ist.

Ich lege meine Pflanzen immer im lichten Schatten auf. Selten, dass ich sie zu Büscheln binde. Da kann die Feuchtigkeit nicht abtrocknen und die Pflanzen beginnen von innen heraus zu schimmeln. Wenn es jetzt langsam feuchter wird, ist es besser, die Pflanzen in einem trockenen Raum im Haus aufzulegen. Auf ein Leinentuch zum Beispiel und nicht höher als 4 cm. Nach 6 Tagen wende ich sie einmal und nach etwa 12 - 14 Tagen sind sie dann rascheltrocken. Dann sind sie genau richtig, um sie in Papiersäcke oder dunkle Gläser zu füllen. Und zwar so groß wie möglich, damit keine ätherischen Öle verloren gehen. Zerkleinert werden sie erst, wenn ich sie verarbeite.

Blütensalz und Blütenzucker

Einfach, aber hübsch und gut sind Blütensalz und Blütenzucker. Suchen Sie sich ihre Lieblingsblüten, am besten in unterschiedlichen Farben und pulverisieren Sie sie mit Zucker oder Salz im Mörser. Ich nehme die Blüten von Rosenblüten, Kornblumen, Schafgarben, Labkraut, Malven und gebe eine Prise Pfefferminze dazu. Dieser Blütenzucker macht an einem Cocktailglas eine viel bessere Figur als gewöhnlicher Zucker. Wenn ich in diese Mischung noch getrocknete Orangen- oder Zitronenzeste und geriebene Nüsse dazu gebe und Schokospäne hinein reibe, sehen auch meine Zwetschkenknödel einmal so richtig hip aus - und meine Schmitte bekommt ein Blütenmuster.

Die pikante Blütenmischung mit Salz peppe ich mit getrocknetem Rosmarin, Thymian, Oregano, Chili, ...auf und wälze einen Ziegenkäse darin. Den kann ich dann zusätzlich mit frischen Blüten dekorieren.

Gebe ich etwas Olivenöl dazu, habe ich auch einen Augenschmaus, wenn ich mein Ciabatta eintunke.

Auch gebratenes Gemüse kann einmal in einem pikanten Blütenmantel serviert werden.



„Ruhekuglerl“

Zutaten und Material:

Helmkraut frisch (Garten und am Tisch)
Helmkraut getrocknet
Helmkraut-Tee/ Säckchen
Getrocknete Schafgarbe, Wermut und Mariendistel
Mörser
Glas Wasser, Löffel

Datteln, klein geschnitten
Bananen gequetscht
Walnüsse gerieben
Kardamom gemahlen
Muskatnuss, Reibe
Rohkakao
Pulverisiertes Helmkraut

Teller zum Anrichten
Schlafpolster/ Deko

Und so geht's:

Das sind meine Helmkraut-„Ruhekuglerl“. Dazu brauche ich ganz klein geschnittene Datteln, ca. 4 Stück - für die Süße und Haltbarkeit, außerdem sind sie basisch und gesund. Dazu gebe ich eine kleine Menge zerdrückte Bananen und geriebene Walnüsse, sie fördern nämlich die Melatoninbildung, eine Prise Kardamom als Einschlafhilfe und ein Prise Muskatnuss für intensive, gute Träume.

Jetzt fehlt nur noch die wichtigste Zutat: pulverisiertes Helmkraut. Seien Sie ruhig großzügig. Bei den vielen herrlich süßen Zutaten schmeckt man das bittere Helmkraut sicher kaum mehr.

Jetzt rolle ich kleine Kugeln, wälze sie noch ein wenig in Rohkakao - zur Freude der Zirbeldrüse, die dann noch engagierter Melatonin produziert - und habe jetzt eine gute Menge an köstlicher Einschlafhilfen oder Nervenberuhiger griffbereit.

Beachte:

Bitte nicht alle auf einmal essen.
Die Kugeln sind gekühlt gut 1 Woche haltbar.