



# Essbare Gartenpflanzen

*Genuss für Auge  
und Gaumen*



Taglilie



Malve



Phlox

Viele Sommerblumen, Stauden und Gehölze sind nicht nur schön anzuschauen, sondern bieten ungeahnte kulinarische Höhepunkte. Wer etwas Mut und genügend Wissen mitbringt, kann zahlreiche Gartenpflanzen auch in der Küche verwenden. Vor allem für Gartenbereiche, in denen sich vorwiegend Kinder aufhalten, wie Schul- und Kindergärten oder Hausgärten junger Familien kann die nachfolgende Zusammenstellung von Interesse sein. Auch für die professionelle Gourmetküche sind attraktive, essbare Pflanzen ein Markt.

## Genießen, aber wie?

Blüten und Blätter sollten möglichst frisch verwendet und so wenig wie möglich verarbeitet werden. Am besten sammelt man in den Morgenstunden. Kleine Blüten kann man im Ganzen verwenden, z. B. bei Veilchen, Gänseblümchen, Gewürz-Tagetes, Kapuzinerkresse. Bei größeren und „kompakteren“ wie Ringelblume, Rose, Dahlie empfiehlt es sich, die Blütenblätter abzupfen. Vor der Verwendung sollten die Stiele und ggf. die grünen Kelchblätter entfernt werden. Rosen und Nelken haben z. B. manchmal einen weißen, bitter schmeckenden Ansatz, der abgeschnitten wird. Bitte untersuchen Sie die Blüten genau auf eventuelle tierische „Bewohner“. Ohne den Anspruch auf Vollständigkeit werden im vorliegenden Merkblatt ausdauernde Stauden, einjährige Sommerblumen, Zwiebelpflanzen und Gehölze vorgestellt, von denen überwiegend die Blüten als aromatische



Dekoration, z. T. auch Blätter oder junge Triebe dem Essen eine besondere Würze verleihen können.

## Gurkensalat mit Nachtkerzenblüten

*Eine Salatgurke schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und Kerne entfernen. Gurkenstücke 10 Minuten über kochendem Wasser dämpfen. Joghurt-Dressing mit einem Spritzer Zitronensaft und Dill herstellen und nach Belieben würzen. Kurz vor dem Servieren frisch gepflückte Nachtkerzenblüten darüber streuen.*

# Stauden als Schmankerln

Die Blüten und Blätter zahlreicher Gartenstauden eröffnen völlig neue Duft- und Geschmackserlebnisse, z. B. mit leicht nussig schmeckenden Blütenkörbchen der Gänseblümchen, zitronigem Duft der Indianernessel oder der zunächst süßlichen und im Nachgang leicht pfeffrigen Note der Taglilien. Nebenbei machen sie durch ihre Farbe das Essen erst richtig appetitlich. Probieren Sie es aus!



Funkie

Name	Möglichkeiten der Verwendung	
<i>Achillea millefolium</i> - Schafgarbe	Junge Blätter: Kräuterquark, -butter, Suppe	
<i>Alchemilla</i> in Arten - Frauenmantel	Suppe, Salat, Gemüse, Tee	
<i>Aster</i> in Arten - Aster	Dekoration, Salat, Kochgemüse	
<i>Bellis perennis</i> - Gänseblümchen	Dekoration, Salat, Gemüse, Brotbelag, Quark	
<i>Campanula</i> in Arten - Glockenblumen	Dekoration, Salat, Kochgemüse	
<i>Calamintha nepeta</i> - Bergminze	Tee, Gewürz	
<i>Centranthus ruber</i> - Spornblume	Salat	
<i>Dianthus</i> in Arten - Nelken	Dekoration zu Fruchtsalat, Beigabe von Salat, auch verzuckert	
<i>Filipendula ulmaria</i> - Mädesüß	Getränke, Desserts, Kompott, Marmelade, Suppe, Salat	
<i>Geranium</i> in Arten - Storchschnabel	Salat	
<i>Hemerocallis</i> in Arten und Sorten - Taglilie	Salat, Gemüse	
<i>Hosta</i> in Arten und Sorten - Funkie	Verzuckert, frittiert oder eingelegt	
<i>Lamium</i> in Arten - Nessel-Arten	Dekoration, Salat, Gemüse, Suppe, Brotbelag	
<i>Leucanthemum vulgare</i> - Margerite	Dekoration zu Salat und Suppe, Gemüse	
<i>Malva</i> in Arten - Malve	Verzuckert als Dekoration	
<i>Monarda didyma</i> - Indianernessel	Zu Fleisch, Fisch, Salat, Gemüse und Desserts	
<i>Nepeta x faassenii</i> - Katzenminze	Salat, Kräuterkartoffeln, Süßspeisen	
<i>Oenothera biennis</i> - Nachtkerze	Deko zu Salat, kandierte Süßigkeit, Kochgemüse	
<i>Phlox paniculata</i> - Flammenblume	Obstsalat, Torte, Nachspeise	
<i>Salvia</i> in Arten - Salbei	Gewürz, Tee, Beigabe zu diversen Speisen	
<i>Sedum telephium</i> - Fetthenne	Junge Triebe und Blätter für Salat und Gemüse	
<i>Viola odorata</i> - Duftveilchen	Süßspeisen, Saft, Kompott, Salat, Tee	
<i>Yucca</i> in Arten - Palmillie	Salat, verzuckert zu Torten, in Reis	

Verwertbar sind: Blüten Blätter Wurzeln Früchte



# Sommerlicher Gaumenschmaus

Ob gepflanzt oder gesät, auch einjährige Beet- und Balkonpflanzen lassen sich in der Küche verwenden, wie z. B. Duft-Pelargonien. Sie werden gerne zur Aromatisierung von Speisen und Getränken eingesetzt. Ihre Blätter verströmen die unterschiedlichsten fruchtigen, würzigen und blumigen Duftnoten, wie Zitrone-, Rosen- oder Minzearoma und können sogar lästige Insekten fern halten. Zusätzlich weisen sie attraktive Farbmuster auf.

Aus einjährigen Saatmischungen erblühen den ganzen Sommer über kontinuierlich neue Dekoblüten. Auf Kornblume und Klatschmohn folgen Ringelblumen, Malven oder Buschmalven, die verzuckert eine Delikatesse auf Kuchen und Süßspeisen ergeben.

Die Blüten der Schmuckkörbchen kann man z. B. auf's Brot legen. Sie haben einen dezent fruchtig-süßen Geschmack. Die Kapuzinerkresse bringt den ganzen Sommer über leuchtende Farben auf den Teller und sorgt mit ihren Blättern sowie scharf schmeckender Blüte und süßem Sporn für Vitamin C. Sie eignet sich bevorzugt für Salate. Ihre Blüten lassen sich sogar mit einer leichten Quarkcreme füllen. Bis zum Frost verwöhnen Blätter und Blüten der einjährigen Gewürz-Tagetes den Gaumen. Mit ihrem mandarinenartigen Geschmack verleihen sie Salaten, Süßspeisen und Getränken eine spezielle Würze.



Name	Möglichkeiten der Verarbeitung	
<i>Calendula officinalis</i> - Ringelblume	Dekoration, Tee, Verwendung als Salbe	
<i>Centaurea cyanus</i> - Kornblume	Dekoration, Salat	
<i>Cosmos bipinnatus</i> und <i>C. sulphureus</i> - Schmuckkörbchen	Dekoration, Salat, Süßspeisen, Brotbelag	
<i>Dahlia</i> in Arten und Sorten - Dahlie	Salat, Süßspeisen, zu Kartoffeln oder Fisch	
<i>Gladiolus</i> in Arten und Sorten - Gladiole	Dekoration, Salat	
<i>Helianthus annuus</i> - Sonnenblume	Strahlenblüten oder Knospen gekocht oder gedämpft	
<i>Lavatera</i> in Arten - Buschmalve	Verzuckert oder gefüllt	
<i>Papaver rhoeas</i> - Klatsch-Mohn	Dekoration, Salat, Desserts (roh nur junge Blätter vor der Blüte verwenden oder Blätter kochen)	 
Pelargonium in Arten und Sorten - Duft-Geranie	Nur frisch gepflückte Blätter und Blüten verwenden, z. B. für Obstsalat, Tee, Süßspeisen	 
<i>Petunia</i> in Arten und Sorten - Petunie	Dekoration, Salat, Desserts	
<i>Tropaeolum majus</i> - Kapuzinerkresse	Dekoration, Salat, Gemüse, Brotbelag, Quark	 
<i>Tagetes tenuifolia</i> - Studentenblume, Gewürz-Tagetes	Dekoration, Würze für Salat, Süßspeisen und Getränke	 

# Zwiebelpflanzen zum Naschen











Lilie



Zier-Lauch



Tulpe

Name	Möglichkeiten der Verwendung	
<i>Allium</i> in Arten und Sorten - Lauch	Dekoration, große Geschmacksunterschiede zwischen den Arten	  
<i>Camassia</i> in Arten - Prärielilie	Getrocknet oder frisch	
<i>Lilium</i> , mitteleuropäische Arten - Lilie	Suppen, pikante Gerichte, Fleisch, Salat oder Reisgerichte	 
<i>Nectaroscordum siculum</i> - Honiglauch	Dekoration z.B. zu russischen Blinis	
<i>Tulipa</i> in Arten - Tulpe	Dekoration, auch verzuckert, Vorsicht: giftige Zwiebeln	

Gladiolen und Dahlien werden als Knollen in jedem Frühjahr neu gesteckt. Ihre Blüten eignen sich für herzhafte und süße Speisen.

Von fast allen Lauch-Arten lassen sich zumindest die Blüten genießen. Diese sind sehr unterschiedlich im Geschmack. Lediglich bei Sternkugel-, Blauzungen- und schwarzem Lauch werden sie als ungenießbar beschrieben. Nicht nur für das Auge ein Genuss sind die Blüten von Lilien und Tulpen. Während die Zwiebeln der Tulpen giftig sind, kann man sie bei Lilien essen. Besser belässt man sie im Beet, dann hat man über Jahre Freude an den Pflanzen.



## Verzuckerte Blüten

Eiweiß fein verquirlen, Blütenblätter einstreichen und mit sehr feinem Kristallzucker (kein Puderzucker!) bestreuen. Blüten mehrere Stunden bei 40°C im Ofen bei leicht geöffneter Tür trocknen lassen.

## Blütenfondue

Möglichst viele vorbereitete Blütensträußchen in Beignet-Teig tauchen und im Fondue-topf frittieren.



# Gehölze zum Genießen

Einige Gehölze sind Mehrfachkünstler. So lassen sich z. B. aus den Blüten der Ölweide, des Holunders und der Trauben-Kirsche im späten Frühjahr bis Frühsommer leckere Limonaden herstellen und die vitaminreichen Früchte im Sommer zu schmackhaften Marmeladen verarbeiten. Auch von Apfelbeere, Zierquitte, Kornelkirsche sowie Mahonien lassen sich die Früchte als Marmelade, Saft oder Likör genießen.



Trauben-Kirsche



Ölweide



Holunder



## Blütenlimonade

*Eine Hand voll Blüten über Nacht in Wasser mit einer in Scheiben geschnittenen Zitrone und einer dünnen Schicht Zucker ziehen lassen. Am nächsten Tag kann die Limonade abgegossen und direkt serviert werden.*

Einen spätsommerlichen Farbenrausch liefert die Klettertrompete mit ihren süß würzigen Blüten für herzhaft und süße Gerichte. Die bunten Trompetchen passen sehr gut zu Eis, aber auch in Reisgerichten setzen sie pikante Akzente. Rosenblüten werden im ländlichen Raum bereits seit Langem in allerlei Varianten zubereitet. Hier stellen die duftenden auch die geschmacklich besten Sorten. Gleiches gilt für Magnolien, deren Blüten auch verzuckert zu Nachspeisen gereicht werden können. Mit ihrer attraktiven Form ist die Fuchsie die Königin der Dekoblüten. Zahlreiche weitere Verwendungsmöglichkeiten sind der Tabelle zu entnehmen.





Name	Möglichkeiten der Verarbeitung	
<i>Aronia</i> in Arten - Apfelbeere	Marmelade, Fruchtsaftzusatz	
<i>Campsis radicans</i> - Klettertrompete	Herzhafte und süße Gerichte, Vorsicht: restliche Pflanzenbestandteile sind giftig	
<i>Cercis siliquastrum</i> - Judasbaum	Süßungsmittel	
<i>Chaenomeles</i> in Sorten - Zierquitten	Saft, Marmelade, Wein, Likör	
<i>Cornus mas</i> - Kornelkirsche	Saft, Marmelade, Likör	
<i>Elaeagnus</i> in Arten - Ölweide	Limonade aus den Blüten, Fruchtgeschmack ähnlich Rote Johannisbeere	 
<i>Lavandula angustifolia</i> - Lavendel	Gewürz	 
<i>Lonicera kamtschatica</i> - Maibeere	Heidelbeerersatz für alkalische Böden	
<i>Magnolia</i> duftende Arten - Magnolie	Nachspeisen, auch verzuckert	
<i>Mahonia aquifolium</i> - Mahonie	Marmelade, Fruchtsaft, Vorsicht: restliche Pflanzenbestandteile sind giftig	
<i>Picea abies</i> - Fichte	Männliche Blütenknospen als karamellisierte Süßigkeit	
<i>Prunus</i> in Arten - Kirschen	Blütenlimonade, verzuckerte Blüten, zahlreiche Obstgehölze	 
<i>Rosa</i> in Arten und Sorten - Duftende Wild- und Gartenrosen	Nachspeisen, Gelee, Blüten auch verzuckert	 
<i>Sambucus nigra</i> - Schwarzer Holunder	Blütenlimonade, Pfannkuchen, Marmelade, Saft, Likör	 
<i>Sorbus</i> in heimischen Arten - Mehlbeere, Vogelbeere	Zusatz zu Marmelade, Fruchtsaft, Kompott	
<i>Staphylea</i> in Arten - Pimpernuss	Blüten verzuckert	
<i>Tilia</i> in Arten - Linde	Blütenlimonade, Tee	



Kornelkirsche



Apfelbeere



# Pflanze und Herkunft kennen

Die Fülle der nutzbaren Gartenstauden und Gehölze enthält sicher noch viele ungeahnte und nicht entdeckte Schätze. Eine sichere Artenkenntnis ist Voraussetzung, um fatale oder lebensgefährliche Verwechslungen zu vermeiden, wie z. B. beim bekannten Trio von Bärlauch, Maiglöckchen und Herbstzeitlose. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass alle zum Verzehr verwendeten Teile, wie Blüten, Blätter oder gar Zwiebeln nicht mit chemischen Mitteln behandelt sind. Am besten ist es, Pflanzen aus dem eigenen Garten oder aus der Produktion für den Verzehr zu verwenden. Der Strauß aus dem Blumenladen sollte lieber dem Auge vorbehalten sein.



## Literatur

Eppel-Hotz, A. (2020): Essbare Pflanzen – was Sie sich nie zu probieren trauten. Dokumente-Finder: <http://www.lwg.bayern.de/landespflege/087706/index.php>

Fleischhauer, S.G. (2003): Enzyklopädie der essbaren Wildstauden. AT-Verlag, Aarau München, 411 S.

Richter-Tietel, W. (2003): Ein Garten mit essbaren Pflanzen. DEGA 43/2003, S. 29–31.

## Rezepte

Bacher, M. (2014): Das Blütenkochbuch: Süße und salzige Rezepte mit Rosen, Flieder, Veilchen und anderen essbaren Blüten.

Kabitzsch, M. (2009): Blütenmenüs. Thorbecke-Verlag, 2. Aufl. 2009, 192 S.

Költringer, C. (2015): Essbare Blüten: 50 kreative Rezepte für Speisen & Getränke. BLV-Verlag, 127 S.

Lestrioux, E.; de Belder, J (2000): Der Geschmack von Blumen und Blüten. Monte von Dumont, 208 S.

<http://www.garten-literatur.de/Pflanzen/Rezepte/blueten.htm>

<http://speiseblumen.ch>

<http://www.bio-gaertner.de/Verschiedenes/Essbare-Blueten>



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau  
An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim  
[www.lwg.bayern.de](http://www.lwg.bayern.de), [poststelle@lwg.bayern.de](mailto:poststelle@lwg.bayern.de)

Redaktion & Gestaltung: Institut für Stadtgrün und Landschaftsbau  
Telefon: 0931 9801-400, Fax: 0931 9801-401  
[isl@lwg.bayern.de](mailto:isl@lwg.bayern.de)

Druck: Nur online verfügbar; 3. Auflage 2020