

Essbare Blumen



Essbare Blumen können in Töpfen, Kübeln oder direkt in der Erde angebaut werden. Je nach Jahreszeit kann man sie zum Kochen oder zum Dekorieren von Gerichten ernten. Manchmal süß, pfeffrig oder würzig, bieten sie eine Reihe von Geschmacksrichtungen und bringen Farben auf den Teller.

Die hier für Schulgärten vorgestellten Blumen sind sowohl essbar wie auch nützlich im Garten: Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Schädlingen und sie sind Teil der Bienenweide. Sie werden frisch, in Salaten, im Tee oder manchmal in Teig frittiert gegessen (dies gilt für die Zucchiniblüte). Meistens verwendet man die Blütenblätter.

Achtung: nicht alle Blumen sind essbar! Es ist wichtig die Schüler darüber zu informieren, unbedingt beim Verzehr einer Blume immer von einem Erwachsenen begleitet zu werden.

Borretsch, Gurkenkraut (Raublattgewächs, Boraginaceae)

Küche: Borretsch entwässert, ist reich an essentiellen Fettsäuren und gut für die Haut. Süßer Geschmack. Junge Blätter und Blüten werden in Salaten gegessen. Später können sie wie Spinat zubereitet werden. Mit seinem charakteristischen Aroma kann das Gurkenkraut als Gurkenersatz verwendet werden.



- **Vorziehen** : März bis Mai
- **Pflanzung im Garten** : Nach den Eisheiligen (Mitte Mai)

Borretsch mit einem Abstand von 30 cm pflanzen. Man kann die Pflanzen gruppieren und so einen dicken Borretschbusch anpflanzen.

- **Aussaat im Freien** : April

Um in einer Reihe zu säen, zieht ihr eine 2,5cm tiefe Rille und pflanzt die Blumen in einem Abstand von 30cm. Anstatt Reihen könnt ihr die Samen gruppieren: 3-5 Samen mit 30 cm Abstand in einem Kreis säen.

- **Sonniger Standort** – nährstoffreicher Boden
- **Gute Freunde** : Tomaten : sie halten schädliche Würmer fern (Nematoden), Kartoffeln : Borretsch begrenzt die Ausbreitung des Kartoffelkäfers, schützt den Kohl vor dem Kohlweissling und hält Schnecken fern. Necktarreich, tolle Bienenweide.
- Borretsch sät sich selbst aus und breitet sich im nächsten Jahr gerne im Garten aus.
- **Pflege** : Wenn nötig im Sommer gießen, Borretsch liebt einen feuchten Standort.



- **Ernte** : Borretsch-Blätter kann man ab Mai laufend ernten. Vorsichtig mit dem Fingernagel abknipsen oder mit einem scharfen Küchenmesser schneiden.

Ringelblume (Korbblütler, Asteraceae)

Küche : Die Blüten sind reich an Carotin und Vitamin A. Ihr Geschmack ist sehr leicht bitter und pfeffrig.

Die Ringelblume ist eine Färbepflanze und ist ideal für die Herstellung von Lebensmittelfarben.

Mit Ringelblumenblüten kann man einen Balsam mit beruhigenden Eigenschaften herstellen.

- **Vorziehen** : April bis Juni
- **Pflanzung im Freien** : Nach den Eisheiligen (Mitte Mai)

Pflanzt die Ringelblumen mit einem Abstand von 25 cm. Ihr könnt sie auch im Kreis anpflanzen und so einen Ringelblumenbusch anlegen.

- **Aussaat im Freien** : April

Zieht eine 2,5cm tiefe Rille und pflanzt die Blumen in einem Abstand von 25cm. Ihr könnt ihr die Samen auch gruppieren: 3-5 Samen mit 30 cm Abstand in einem Kreis säen.

• **Gute Freunde** : Alle Gemüsearten. Vertreibt Blattläuse, Flohkäfer, weiße Fliege und hält Nematoden fern.

- Ringelblumen säen sich selbst aus und breiten sich gerne im Garten aus.

• **Pflege** : Bei anhaltender Hitze gießen.

- **Ernte**: Juni bis November



Kapuzinerkresse (Kreuzblütler, Tropaeolaceae)

Küche : Leicht scharfer Geschmack. Blüten und Blätter sind essbar.

- **Vorziehen in Töpfen** : März bis Mai
- **Pflanzung im Garten** : Nach den Eisheiligen (Mitte Mai)

Pflanzt die jungen Pflanzen mit einem Abstand von 10 cm. Ihr könnt auch einen Kapuzinerkressebusch anpflanzen, dafür die Samen in einem Kreis anpflanzen.

- **Aussaat im Freien** : im Mai, nach den letzten Frösten

Sät in etwa 2cm Tiefe und mit einem Abstand von 10cm, bedeckt die Samen mit Erde und drückt sie leicht an.

- **Sonniger Standort**, nährstoffreiche Erde

• **Gute Freunde** : Die Kapuzinerkresse ist die große Freundin aller Gemüsearten, sie vertreibt Blattläuse und Wanzen.

• **Pflege** : Häufiges Gießen im Sommer.

- **Ernte** : Mai bis September



Essbare Studentenblume/Gewürztagetes

(Korbblütler, Asteraceae)

Küche : Je nach Sorte : Orangen-, Zitronen- oder Anisgeschmack. Blüten und Blättchen sind essbar. In Kuchen, Desserts....

- **Vorziehen** : März bis Mai
 - **Pflanzung im Freien** : Nach den Eisheiligen (Mitte Mai)
- Wenn ihr mehrere Pflanzen nebeneinander pflanzt, einen Abstand von 45cm vorsehen, die Pflanze bildet dicke Polster.



- **Aussaat im Freien** : Mai

Sät die Samen in 2 cm Tiefe mit einem Abstand von 45 cm, bedeckt sie mit Erde und drückt diese leicht an.

- **Sonniger Standort**, nährstoffreiche Erde
- **Gute Freunde** : Alle Gemüsearten, besonders die Nachtschattengewächse, sie wehrt auch Blattläuse und Flohkäfer ab.
- **Pflege** : Die Pflanze bevorzugt frische Böden. Je nach Standort und Temperatur regelmäßig wässern.
- **Ernte** : Je nach Bedarf von Mai bis Oktober

Sonnenblume (Korbblütler, Astéraceae)

1/ Kalifornische Sonnenblume (Höhe bis 2,5 Meter mit mehreren Blüten an einem Stiel.)



2/ Rote Sonnenblume (blühfreudige, reich verzweigte Sonnenblume mit über 2 m hohen Pflanzen)

Küche : Alle Teile der Sonnenblume sind essbar. Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. Die Samen enthalten essentielle Fettsäuren, köstlich pur oder geröstet. Die Blütenblätter und die Blütenböden (gedünstet) sind essbar.

- **Vorziehen im Topf** : März bis Mai
- **Pflanzung im Freien** : Nach den Eisheiligen (Mitte Mai)

Pflanzt die jungen Pflanzen mit einem Abstand von 30 cm. In einer Reihe angepflanzt, ideal als Sicht- und Windschutz.

- **Aussaat im Freien** : März

Den Samen in 2,5 cm Tiefe und mit einem Abstand von 30 cm aussäen, mit Erde bedecken und leicht andrücken.

- **Sonniger Standort**, nährstoffreiche und tiefgründige Erde
- **Gute Freunde**: Die Sonnenblume kann anderen Pflanzen als Stütze dienen. Gute Bienenweide.
- **Fruchtwechsel** : nach 3 Jahren den Standort wechseln
- **Pflege**: Beschädigte Blätter entfernen. Die Stängel mit einem Stab stützen.
- **Ernte der Samen**: Wenn die Blütenblätter welken und die Rückseite des Blütenkopfes trocken und braun ist, wird er abgeschnitten ab und man hängt ihn an einem trockenen Ort auf (4 Wochen). Danach kann man den Samen sammeln.

