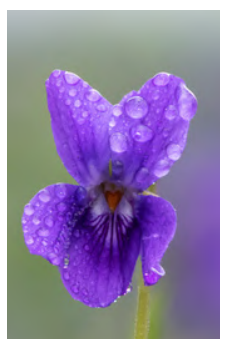
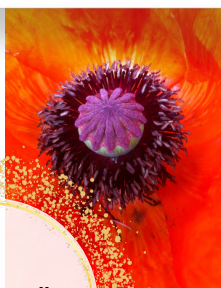
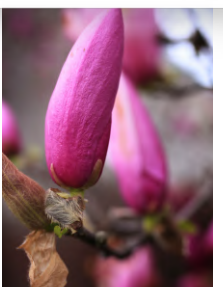
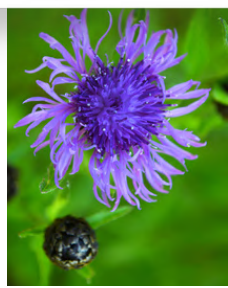
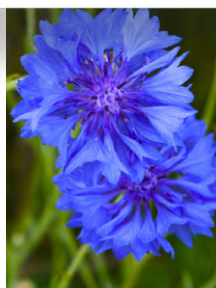


Genuss Abenteuer
20 LECKERE BLÜTEN
für wilde Sammler und Gärtner

Essbare Blüten
aus Wiese, Wald und Garten
Geschmack, Verwendung, Blütezeit



COCO GRÜN

Schöne Blüten. Aber auch lecker?

Willkommen in der Welt der essbaren Blüten!

Eine Welt, in der die Natur ihre einzigartigen Kreationen in leuchtenden Farben, ausgefallenen Formen und betörenden Aromen präsentiert. Vom zarten Gänseblümchen bis hin zur majestätischen Rose, von duftendem Lavendel bis zur Kapuzinerkresse: ihre Vielfalt ist unvergleichlich.

Schön und gesund

Blüten sind nicht nur was fürs Auge, sondern auch gesund und lecker. Sie enthalten wertvolle Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die sich positiv auf deine Gesundheit auswirken können.

Kulinarischer Genuss

Essbare Blüten sind eine hervorragende Möglichkeit, deine Speisen und Getränke zum Highlight zu machen. Sei es als essbare Dekoration, blumige Zutat oder neue, unbekannte Geschmackskomponente. Wie zum Beispiel frische Erdbeeren dekoriert auf einem Bett aus kandierten Rosenblättern. HmMMM ...

Und das Beste – für jeden Geschmack ist etwas dabei:

Mal scharf, mal süß, mal nach Ingwer, Ananas oder Kardamom. Du wirst überrascht sein, welche abwechslungsreiche Geschmacksnuancen mit deinem Gaumen spielen.

Lass die Natur auf deinem Teller erblühen ...

Hej, ich bin Coco, deine Wildpflanzen-Botschafterin. Gern nehme ich dich mit auf eine Entdeckungsreise zu unbekanntem Aromen von essbaren Blüten. Hier findest du eine kleine Auswahl, die du in der Natur und in deinem Garten finden kannst. Mit Geschmacksbeispielen für die Verwendung in der Küche und Blütezeiten. Auf geht's!





Weißdorn | *Crataegus*

Geschmack: nussig, bittermandelartig
Verwendung: Deko, Tee, Dessert, Eis, Likör, Wein
Blütezeit: April und Mai



Gänseblümchen | *Bellis perennis*

Geschmack: mild bis herb, nussig
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Suppe, Knospen als Kapern
Blütezeit: Januar bis Dezember



Goldrute, Kanad. | *Solidago canadensis*

Geschmack: aromatisch, etw. herb, leicht nach Honig
Verwendung: Salat, Deko, Tee, süß / herzhaft, Öl, Essig
Blütezeit: August und September



Färberkamille | *Anthemis tinctoria*

Geschmack: würzig
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Kräuterquark
Blütezeit: Juni bis September



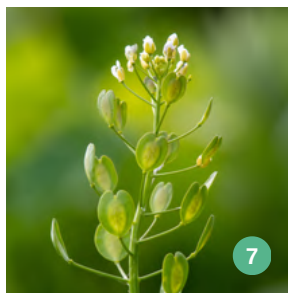
Zucchini | *Cucurbita pepo var. giromont.*

Geschmack: blumig, leicht nussig
Verwendung: Salat, Deko, frittiert, gefüllt mit Frischkäse
Blütezeit: Juni bis August



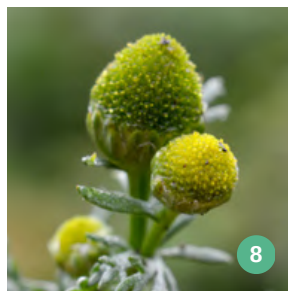
Hopfen | *Humulus*

Geschmack: hopfig, nach Bier
Verwendung: Bierwürze, Tee, Spirituosen
Blütezeit: Juli und August



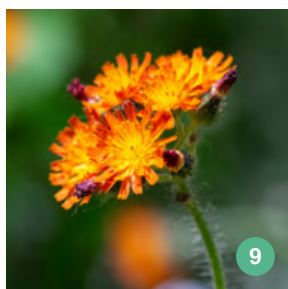
Ackerhellerkraut | *Thlaspi arvense*

Geschmack: zartwürzig
Verwendung: Salat oder in Butter gebraten
Blütezeit: April bis Juni



Kamille, Strahlenlose | *Matricaria disc.*

Geschmack: fruchtig, ähnlich wie Ananas
Verwendung: Salat, Deko, Tee, süße Streuwürze, Sirup
Blütezeit: Juni bis September



Habichtskraut, Orangerotes | *Hieracium a.*

Geschmack: mild, leicht süßlich
Verwendung: Salat, Deko, Knospen für Gemüse und Salat
Blütezeit: Juni und Juli



Ringelblume | *Calendula officinalis*

Geschmack: Blütenboden kräftig blumig, Blütenblättchen mild
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Sirup, Wein, Öl, färbt
Blütezeit: Juni bis Oktober



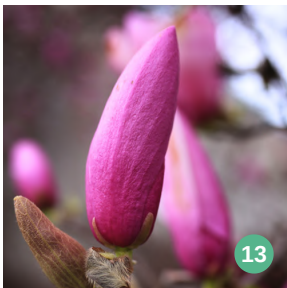
Kornblume | *Centaurea cyanus*

Geschmack: mild
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Butter, Kräuterquark
Blütezeit: Juni bis Oktober



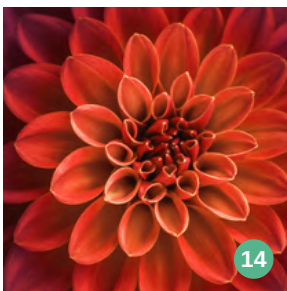
Flockenblume | *Centaurea*

Geschmack: blumig
Verwendung: Salat, Deko, süß / herzhaft, Tee
Blütezeit: Juni und Juli



Magnolie | *Magnolia*

Geschmack: wie Ingwer und Kardamom
Verwendung: Salat, Deko, Tee, im Teigmantel, Sirup
Blütezeit: März und April, Juni bis August



Dahlie | *Dahlia*

Geschmack: leicht süßlich, Ingwernote, je nach Sorte
Verwendung: Salat, Deko, Suppe
Blütezeit: Juni bis zum ersten Frost



Klatschmohn | *Papaver rhoeas*

Geschmack: mild süßlich
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Limo, Bowle
Blütezeit: Mai und Juni



Vergissmeinnicht | *Myosotis*

Geschmack: mild, **roh in Maßen**
Verwendung: Salat, Deko
Blütezeit: April bis Juni



Veilchen | *Viola odorata*

Geschmack: süßlich-mild, veilchenhaft
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Sirup, kandiert,
Wein, Essig
Blütezeit: März bis Mai



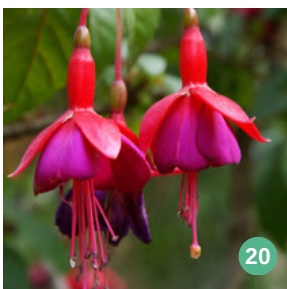
Kartoffelrose | *Rosa rugosa*

Geschmack: mild rosenblumig
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Wein, Essig, Zucker
Blütezeit: Juni bis Oktober



Springkraut, Ind. | *Impatiens glandulif.*

Geschmack: mild süßlich, fruchtig, **roh in Maßen**
Verwendung: Deko, Gelee, Sirup, Essig, Quark
Blütezeit: Juli bis Oktober



Fuchsie | *Fuchsia*

Geschmack: süßlich, neutral
Verwendung: Salat, Deko, Tee, Kräuterquark
Blütezeit: März bis Oktober

Du willst mehr?

Willst tiefer eintauchen in das **Blüten-Genuss-Abenteuer**?

Du möchtest wissen, welche Blüten du in deinem Garten oder auf deinen Spaziergängen naschen kannst, welche gut schmecken? Und welche sogar giftig sind?

In meinem Buch **BLÜTENMEER** habe ich **200 Blüten** aus Wiese, Wald und Garten zusammengetragen. Ich bin über Wiesen gekrabbelt, auf Bäume geklettert. Hab probiert, probiert, probiert und dokumentiert. Entstanden ist eine kulinarische Reise mit vielen Rezepten durch unerwartet köstliche Aromen, die von dir entdeckt werden wollen!



Das ist für dich drin:

- 200 essbare Blüten mit Fotos nach Farben sortiert
- Aromen-Lexikon für 200 Blüten mit Verwendungsmöglichkeiten →
- Liste mit Heilwirkungen
- Sammeltipps
- Wie mach' ich Blüten haltbar
- Was blüht wann
- Einfache Blütenrezepte
- Liste mit 24 Giftpflanzen
- Und mehr ...

Das Blütenmeer ist als **E-Book** und **Printversion** verfügbar.



Gibt es auch giftige Blüten?

JA, die gibt es. Deshalb ist oberstes Gebot: WISSE, WAS DU ISST!

Der **Eisenhut ist die giftigste Pflanze** in unseren Breitengraden. Das Gift gelangt sogar schon nur bei leichter Berührung in den Körper. Aber auch **Fingerhüte, Goldregen, Christrosen, Narzissen, Maiglöckchen** und **Rittersporn** sind giftig!

Die Familie der Doldenblütler mit köstlichen Blüten von z. B. Giersch, Wiesen-Kerbel und Wilder Möhre ist richtig gemein. Denn dazu gehören auch sehr ähnliche, aber sehr giftige Pflanzen. Mit dieser Pflanzenfamilie sollte man sich wirklich gut auskennen. Sammelfrischlinge besser Finger weg, damit das nicht böse bis tödlich endet.

Wenn du unsicher bist, lass sie stehen und erfreue dich an ihrem Anblick.

In Maßen

Manche Blüten wie z. B. das Vergissmeinnicht kannst du in kleinen Mengen essen. Also perfekt für eine außergewöhnliche essbare blaue Dekoration auf einer Torte oder einem Dessert. Oder eingefroren in Eiswürfeln – ein besonderer Hingucker in einem Cocktail.

Auch das Indische Springkraut ist roh leicht giftig sollte **roh** nur in Maßen genascht werden. Aber erhitzt für Gelee oder Sirup ist der Genuss kein Problem.

Mehr dazu findest du in meinem Buch **Blütenmeer**.

Wichtige Hinweise

Haftungsausschluss

Hast du Gesundheitsbeschwerden, dann sprich bitte mit deinem Arzt. Der Einsatz von Blüten, sei es von wilden oder Gartenpflanzen, ersetzt keinen Arztbesuch. Allergiker, Asthmatiker, Schwangere und Kinder bitte die Verwendung ggfls. vor dem Verzehr abklären. Auch kann ich keine Verantwortung und Haftung übernehmen für ungewollte Körperreaktionen oder individuelle Unverträglichkeiten, die beim Sammeln oder der Verwendung der Zutaten entstehen. Ebenso nicht für falsch bestimmte und verwendete Pflanzen. **Sei zu 100 % sicher, dass du die Pflanze kennst.** Wenn du meine Rezepte nachkochst, machst du das auf eigene Gefahr!

Menschen mit Pollenallergie können u. U. beim Verzehr von Blüten allergisch reagieren. Bitte prüfe vorher mit größter Vorsicht, ob du sie verträgst. Außerdem kann es zu Wechselwirkung mit Medikamenten kommen.

Bitte informiere dich vorher über giftige Verwechslungspartner besonders bei den Doldenblütlern, **das kann Leben retten!** IMMER Experten oder Bücher zurate ziehen, wenn du dir auch nur ein kleines bisschen unsicher bist. Im Zweifel, lass sie stehen.

Die Inhalte sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und meiner Erfahrung zusammengetragen. Für evtl. fehlerhafte Angaben kann ich keine Verantwortung übernehmen, bin aber immer offen für Verbesserungsvorschläge.

Impressum

Coletta Oberhoff alias Coco Grün
Goldstraße 6 · 42697 Solingen
post@coco-gruen.de · www.coco-gruen.de

Konzeption und Gestaltung

© Coco Grün/ Coletta Oberhoff

Urheberrecht

Dieses E-Book ist einschließlich aller seiner Teile geschützt und unterliegt dem deutschen Urheber- und Leistungsschutzgesetzes. Jegliche Verwertung / Nutzung durch Dritte außerhalb der engen Grenzen des deutschen Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin Coletta Oberhoff, deren Eigentum sie sind, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, Verarbeitung oder Wiedergabe der Inhalte in Datenbanken und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Medien und Systemen. Ebenso ist die Weitergabe einzelner Inhalte oder Seiten nicht gestattet, auch nicht in sozialen Medien. Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweis

Getty Images | Magnolia - S.C.Shank

Sind wir schon
verbunden?

Spannende Infos zu essbaren Wildkräutern und Bäumen
mit Sammeltipps und leckeren Rezepten
EINFACH aber BESONDERS
findest du hier:

www.coco-gruen.de
www.instagram.com/cocogruen

CAMPUS
ESSBARE WILDPFLANZEN

..... WISSEN UND ESSEN