

Irene Dalichow
Die Blütenapotheke

Irene Dalichow

Die Blütenapotheke

Über die Heilkraft von Lavendel, Veilchen, Rose
und anderen essbaren Blüten

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier,
LuxoSamt liefert Sappi, Biberist, Schweiz.

1. Auflage

Originalausgabe April 2011
© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach
Bildredaktion: Dietlinde Orendi
SB · Herstellung: cb
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck: freiburger graphische betriebe
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21940-7

www.arkana-verlag.de

Die Erde drückt ihr Lachen durch Blüten aus.

Ralph Waldo Emerson (1803–1882)

Blüten sind die Liebesgedanken der Natur.

*Spruch im Fenster eines Blumengeschäfts in Gangkofen
bei Landshut, Bayern*

Die Seele ernährt sich von dem, woran sie sich freut.

Aurelius Augustinus (354–430)

Inhalt

Kalifornischer Lavendel	11
<i>Beobachtungen auf dem Farmers Market in San Francisco</i>	
TEIL 1	19
Essbare Landschaften	20
<i>Wie man am Wegesrand essbare, heilkräftige Blüten findet und dann zu Hause mit ihnen umgeht</i>	
Historische »Stilblüten«	30
<i>Interpretationen des Themas aus vergangenen Kulturen</i>	
Selam, Sprache der Blumen	39
<i>Die hohe Kunst, »durch die Blume« zu kommunizieren</i>	
Extra: Die Blumensprache entschlüsselt	42
Marienblumen	49
<i>... sind Pflanzen mit einer besonderen Beziehung zur »Himmelskönigin«</i>	
Kräuterbüschel	59
<i>Ein uralter Brauch wird neu belebt</i>	





Frauenkräuter	66
<i>»Mit Heilpflanzen lassen sich fast alle Frauenleiden günstig beeinflussen«</i>	
Flower-Power	73
<i>Natürliche Antibiotika, Aromatherapie – Welch starke Heilkräfte in Blüten stecken können</i>	
Extra: Was sind eigentlich Flavonoide?	76
Extra: Hiermit lernt man richtig »dufte«	85
Guerilla Gardening	92
<i>Über den Erhalt der Artenvielfalt und das Gärtnern ohne Garten</i>	
Extra: Kurzanleitung Guerilla Gardening	96
TEIL 2	103
Die Erde lacht Blüten	104
<i>Einführung in die Pflanzenporträts</i>	
Extra: Grüne Welle Vegetarismus	111
Borretsch	114
Dill	120
Gänseblümchen	129
Extra: Blaue Stunde mit Pflaumen	136
Geranie/Rosengeranie/Rosenpelargonie	139



Holunder	145
Jasmin	151
Kamille	156
Kapuzinerkresse	166
Klee/Rotklee	171
Lavendel	177
Löwenzahn	189
Majoran/Oregano	195
Minze/Katzenminze	201
Ringelblume/Calendula	209
Rose	216
Extra: Alternativen zu »schmutzigen« Kosmetika	226
Rosmarin	229
Salbei	236
Schafgarbe	244
Sonnenblume	252



Stiefmütterchen	258
Extra: Luxuspizza – Blütenpizza	263
Thymian	266
Veilchen	276
Trinkbare Blütenträume	283
<i>Prächtig bunte und köstlich aromatische Drinks mit einem floralen Kick</i>	
Adressen	301
Literatur	305
Register der Symptome	309





Kalifornischer Lavendel

Beobachtungen auf dem Farmers Market in San Francisco

Jeden Samstag findet am Ferry Building von San Francisco, gelegen am Embarcadero, ein Bauernmarkt statt, der jeder Beschreibung spottet. Genauer gesagt, verspottet die bescheidene Bezeichnung »Farmers Market« das Ereignis. Denn was man hier anschauen, probieren, erschnuppern, kaufen, essen, trinken, hören, erleben, mit allen Sinnen in sich aufnehmen und genießen kann, ist kaum zu übertreffen. Frisch zubereitete Sandwiches aus getoastetem Sauerbrot, belegt mit Avocadostücken, gegrilltem Gemüse, Käse, Kräutern und anderen delikaten Zutaten. Bunte Blumen der Saison, die in lässig und charmant zusammengestellten Bündeln einfach in Eimer gepackt auf Interessenten warten. Käse, Brot, Oliven, süßes Gebäck in allen nur vorstellbaren Variationen und Geschmacksrichtungen. Gemüse, Obst, Kräuter, Gewürze, frisch und getrocknet, von Hand gemachte Seifen, ätherische Öle und Hydrolate, abgefüllt in minimalistisch-elegante Fläschchen... alles geerntet in der Gegend beziehungsweise mit »lokalen« Grundzutaten und in hier ansässigen bäuerlichen, handwerklichen Betrieben hergestellt. Es ist das komplette Kontrastprogramm zu dem Klischee, das viele Europäer von Amerika im Kopf haben. Ja, hier läuft es durchaus »alternativ«, biologisch, naturnah, hausgemacht, individuell, kostengünstig, und die Leute mögen es sehr. Wobei – das sollten wir nicht vergessen – Ende der sechziger Jahre San Francisco schon einmal das Zen-



trum der mehr als »alternativen« Flower-Power-Bewegung war.

Auf dem Farmers Market am Ferry Building treffen sich samstags Massen fröhlicher Menschen, die aus der gesamten Bucht von San Francisco anreisen. Darunter kann man sogar bekannte Gesichter entdecken, zum Beispiel die berühmte Köchin und Kochbuchautorin Annie Somerville von »Greens Restaurant« oder ihren Kollegen Michael Mina, dessen mitten in der Stadt gelegenes, hoch gelobtes Restaurant seinen eigenen Namen trägt. Sie schauen sich hier nach dem um, was gerade an saisonalen und lokalen Produkten in besonderer Qualität und Fülle vorhanden ist, um später gegebenenfalls die Angebote auf ihren Speisekarten entsprechend zu adjustieren.

Embarcadero bedeutet »Landungsbrücke«. So heißt eine Prachtstraße entlang dem Hafen von San Francisco. Da, wo die Market (!) Street den Embarcadero trifft, steht das Ferry Building mit seinem imposanten Glockenturm. Von dort aus



starten die vielgenutzten Fähren in die Nachbarstädte Tiburon und Oakland. An den Wochentagen sind sie für in »San Fran« arbeitende Pendler unerlässlich, aber an den Wochenenden geht es am Ferry Building weniger hektisch zu. So können die Marktbesucher relativ unbehelligt das schöne Areal direkt am Meer nutzen. Auf Bänken vor den Landungsstegen trinken sie Kaffee oder Tee. Sie nehmen dort vielleicht einen Muffin oder ein Sandwich zu sich, frische Beeren, Trauben, Orangen, sie füttern die Möwen, spielen mit ihren Kindern, lauschen einer Band von Straßenmusikern und lassen es sich rundherum gut gehen.

Die Aufmerksamkeit der Profi-Markteinkäufer sowie der Farmer und Hersteller, die an den Ständen ihre herrlichen Waren anbieten, ist hingegen verständlicherweise auf anderes ausgerichtet als nur aufs Vergnügen.

Da gibt es beispielsweise den Stand der Knoll Farm, an dem vor allem Gemüse, Salat und Kräuter angeboten werden. Im Gespräch mit einer jungen Marktfrau ist zu erfahren, dass genau hier Michael Mina tatsächlich regelmäßig selbst vorbeikommt oder ein, zwei Mitarbeiter von seiner Cocktailbar vorbeischickt. An einem Samstag Ende April 2010 haben sie beispielsweise Sträuße mit frischen Rucola- und Lavendelblüten mitgenommen. Daraus stellen sie Auszüge her, die sie in ihre Mixgetränke hineinkomponieren. Mit den schönsten Blüten dekorieren sie dann die Gläser. »Blüten als Zutaten für Cocktails«, sagt die Knoll-Farm-Lady, »sind im Moment bei uns das Allertrendigste.«

Wer zurzeit nach Kalifornien reist und sich für derlei Dinge interessiert, stellt fest, dass essbare Blüten in allen möglichen Zusammenhängen auftauchen. Beispielsweise wurden beim Governors Ball 2010, der offiziellen Party zur Oscar-Verleihung, neben 7200 Shrimps und 1200 Flaschen



Champagner auch 3000 verschiedene essbare Blüten serviert, darunter Lavendel, der geradezu omnipräsent ist. Wir kennen ihn ja nun eigentlich mehr aus südeuropäischen Ländern, vor allem aus Südfrankreich und im Zusammenhang mit der wohlschmeckenden, traditionellen Würzmischung »Kräuter der Provence«. Aber seit wenigen Jahren gibt es in Kalifornien, wo ähnliche klimatische Bedingungen herrschen wie in Südfrankreich und wo diese Pflanze daher ganz wunderbar gedeiht, eine regelrechte Lavendelmode. Nicht nur halten üppige Lavendelbüsche als Gartenhecken her. Sondern mit den aromatischen, kräftig lilafarbenen Blüten, die an langen Stielen sitzen und daher bestens zu handhaben sind, wird auch besonders gern dekoriert: Schaufenster, Eingangsbereiche von Geschäften und Hotels... In San Francisco freut man sich auf der Polk Street und der Carl Street über Kosmetikinstitute mit dem Namen »Lavande«. Die Besitzerin beider Dependancen, Jennifer, bestätigt den allgemeinen Lavendeltrend an der amerikanischen Westküste und betont, wie sehr sie persönlich Duft und Farbe schätzt. »Schon wenn man das Wort ›Lavendel‹, ›Lavande‹ oder ›Lavender‹ hört oder liest, entspannt man sich und denkt ans Verwöhntwerden«, erklärt sie. Genau das, was sie ihren Kundinnen angedeihen lässt.

Regelmäßig jedes Jahr finden seit einiger Zeit an verschiedenen Orten in Kalifornien und auch sonst in den Vereinigten Staaten Festivals mit einem bunten Programm um die violette Blüte statt. Es wird damit gekocht, es werden süße und pikante Leckereien damit angeboten, es gibt Verkaufsstände mit entsprechenden Koch-Ingredienzien, auch mit Seifen und Kosmetika, Kurzseminare über ätherische Öle aus Lavendelblüten und vieles mehr.



Kathy Gehrt lebt in der Nähe von Seattle im Nordwesten der USA und beschäftigt sich seit Jahren mit den kulinarischen Aspekten von Lavendel. Sie hat schon auf Veranstaltungen dieser Art Kochshows gegeben, zum Beispiel beim »Sequim Lavender Festival«, und sie hat bei der »Vashon Island Lavender Farm Tour« unterrichtet. Im lokalen Fernsehen zeigt sie, wie man mit Lavendel kochen kann. Sie sagt: »Die Teilnehmer und Zuschauer interessieren sich vor allem dafür, welche Gerichte mit Lavendel besonders gut schmecken. Die Blüten unterstreichen das Aroma anderer Zutaten. Deswegen soll man sie sparsam verwenden.«

Ja, das Interesse an dieser Staude sei in letzter Zeit tatsächlich gewachsen. McCormick's, bekannter amerikanischer Gewürzhersteller, biete plötzlich getrockneten Lavendel an. Der stehe jetzt im Gewürzregal der Lebensmittel-Supermärkte neben viel verwendeten getrockneten Kräutern wie Oreganum/Majoran und Rosmarin. Eine gesteigerte Nachfrage sei offenbar ganz klar da, beobachtet Kathy: »Die Leute





wollen, dass ihre Mahlzeiten delikater und vielfältiger schmecken. Sie haben verstanden, dass Nahrung, die mit einem reichen, tiefen Aroma und gut gewürzt daherkommt, sehr viel Spaß und Zufriedenheit macht; das heißt, dass sie auch gut sättigt. Lavendel und vergleichbare Pflanzen bieten Duft und Geschmack und zusätzlich ätherische Öle, die das Wohlbefinden steigern, das spürt einfach jeder, der's mal probiert hat.«

Auf die Frage, warum sie von ihrem Fachgebiet so begeistert ist, antwortet Kathy Gehrt poetisch: »Ich liebe Lavendel wegen seiner unglaublichen Schönheit. Er spricht zu allen Sinnen. Unsere Augen schätzen seine leuchtende Farbe, seine symmetrische Form und seine Bewegung, wenn er im Sommerwind hin und her schwingt. Unsere Nase wird von seinem Duft verblüfft, unsere Geschmacksknospen fühlen sich durch seinen Geschmack belebt und durch seine Fähigkeit, das Beste aus Schokolade, Blaubeeren, Zitrone, Tomaten, Fisch, Hühnchen und Lamm herauszuholen. Unsere Ohren freuen sich an den Bienen, die um den Lavendel herumfliegen und seinen Nektar sammeln. Ich kann dem Wunsch einfach nicht widerstehen, die Blüten in meinem Garten zu berühren. In den Geschenkläden von Lavendelproduzenten sehe ich oft große Sträuße in Behältern. Und die Menschen greifen da mit ihren Händen hinein. Das empfinden sie als beruhigend und wohltuend.«

Kathy Gehrt ist Mitglied der Internationalen Vereinigung kulinarischer Fachleute und der Schriftstellervereinigung des pazifischen Nordwestens. Im Mai 2010 erschien ihr zauberhaft aufgemachtes Büchlein *Discover Cooking with Lavender*. Darin schreibt sie: »Das wiedererwachte Interesse an Lavendel ist um den ganzen Globus herum zu bemerken. Lavendel wird heute auf Festivals vom Staate Washington bis nach Mi-



chigan und von Australien bis Japan gefeiert. Die Menschen bauen diese Pflanze auf großen und kleinen Farmen an. Andere stellen Lavendelöl her, um es in Seife, Lotionen und Parfums zu verwenden. Und viele ernten und gebrauchen Lavendelblüten für kulinarische Schöpfungen ...«

Sie schreibt, dass sie aus einer Familie stammt, in der schon immer mit frischen lokalen und saisonalen Zutaten delikat und »gesund« gekocht wurde. Ihre Passion für eine Küche die-

ser Art einerseits und die für Lavendel andererseits »paarten sich wie Liebende, die sich lange aus den Augen verloren hatten«, im Sommer 2004, als sie bei Kochkursen assistierte. Seitdem beschäftigt sie sich intensiv mit Theorie und Praxis.

So viel über Kathy Gehrt und ihr Spezialgebiet.

*

Wahrscheinlich kann man also den vielseitigen Lavendel und sein wunderbares ätherisches Öl, das als Universalheilmittel gilt, zum Star der essbaren heilkräftigen Blüten und dieser *Blütenapotheke* machen. Aber es gibt noch viele weitere Sternchen, die ganz anders schmecken als der *li-la lavender* und die auf Körper, Seele und Geist ganz anders wirken als er, die zudem hier in unserem mitteleuropäischen Raum ihre ursprüngliche Heimat haben. Öffnen wir doch einfach mal das Gartentor!



Teil 1





Essbare Landschaften

Wie man am Wegesrand essbare, heilkräftige Blüten findet und dann zu Hause mit ihnen umgeht



Der eigene Garten, die Terrasse, der Balkon oder die Fensterbank bieten das optimale Umfeld für Ihre essbaren, heilkräftigen Blüten, denn dort können Sie sie weitestgehend vor negativen Einflüssen wie unerwünschten Chemikalien schützen. Es gibt sogar mittlerweile Saatmischungen »Blumen zum Essen« oder in einer Gärtnerei vorbereitete Töpfchen mit entsprechenden le-

benden Pflanzen, die per Post zugeschickt werden können. Damit läuft alles ganz einfach.

Wenn Sie meinen, dass Sie keinen »grünen Daumen« haben, dafür jedoch vertrauenswürdige, zuverlässige Quellen wissen – ebenfalls wunderbar: einen Stand auf dem Markt, eine Gärtnerei, ein Delikatessengeschäft. Blumengeschäfte sind meist nicht die passenden Anlaufstellen, denn häufig beziehen sie ihre Ware aus fremden Ländern, wo man mit Pflanzenschutzmitteln nicht gerade zimperlich umgeht. Eine weitere Alternative ist, sich essbare Blüten zuschicken



zu lassen. Im Internet finden Sie unter dem Stichwort »essbare Blüten« zahlreiche Adressen.

Aber es gibt noch eine andere attraktive Möglichkeit. Bei ihr besteht zwar das Risiko, dass die entsprechenden Pflanzen nicht ganz so sauber sind, wie Sie es sich wünschen. Doch erstens kann und soll man sie vor dem Verzehr waschen. Und zweitens besteht dieses Risiko selbst dann, wenn Sie etwas kaufen, ohne dass Ihnen die genaue Quelle bekannt ist. Wer garantiert schon dafür, dass die anonyme Gemüsefrau ihre Kresseblüten wirklich nicht gespritzt hat? Im Übrigen ist die Gefahr einer Vergiftung mit essbaren Blüten relativ gering, denn man sollte ja nicht übermäßig viele auf einmal verzehren.

Das Stichwort lautet »essbare Landschaften«.

Gemeint ist damit, dass draußen in freier Natur eine Menge wächst, blüht und gedeiht, was Auge und Nase erfreut und zudem noch schmeckt und guttut: das bescheidene Gänseblümchen, das fast das ganze Jahr über blüht und den



kleinsten Salat, die einfachste Suppe mit seiner Schönheit und seinem frischen, herzhaften Geschmack aufwertet und das wirklich für unser Wohlbefinden sorgt, weil es tatsächlich über Heilqualitäten verfügt; die Kamille, deren Blüte ähnlich aussieht, ein ganz typisches Aroma hat und eine medizinische Pflanze par excellence ist; blühende Büsche und Bäume wie Holunder oder Linde – und dergleichen mehr.

Unsere Vorfahren kannten sich damit aus, was man sammeln, verzehren und gegebenenfalls zum Heilen verwenden kann. Zehntausende Jahre lang haben die Menschen instinktiv sowie per Versuch und Irrtum herausgefunden, welche Pflanzen in ihrer Umgebung schmackhaft, bekömmlich und heilkräftig sind, welche Teile – Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln – man am besten wann erntet, wie man sie zubereitet und so fort. Dieses lebensnotwendige Wissen wurde mündlich von Generation zu Generation weitergegeben. Es wurde nicht schriftlich aufgezeichnet, weil die einfachen Menschen



nicht schreiben und lesen konnten. Mit Beginn der Industrialisierung und in deren weiteren Entwicklung ging dieses Wissen weitgehend verloren. In den Klöstern und Apotheken schrieb man zwar über Heil- und kultivierte Pflanzen, aber nicht über »Wildwuchs«.

Hätten darüber Literatur und/oder mündliche Informationen zur Verfügung gestanden, dann hätten die Hungerzeiten im Zusammenhang mit den beiden Weltkriegen wohl nicht so schrecklich ausfallen müssen. Das ist eine traurige Tatsache.

Über all dies weiß der in Freising lebende Landschaftsarchitekt und Autor Steffen Guido Fleischhauer Bescheid. Seine umfassende *Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen* ist eine Fundgrube für Fakten dieser Art. Das Buch wurde ein Überraschungserfolg, denn viele Menschen interessieren sich heute für das, was er präsentiert: uraltes Wissen, frisch ausgegraben.





Irene Dalichow

Die Blütenapotheke

Über die Heilkraft von Lavendel, Veilchen, Rose und anderen essbaren Blüten

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-21940-7

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2011

Eine kaum bekannte Dimension alten Heilwissens wiederentdeckt

Was die wenigsten wissen: Lavendel, Veilchen, Rosen sehen nicht nur hübsch aus und duften betörend, man kann sie auch essen! Blüten sind im Trend, ob im Cocktail mit Blütenessenzen oder als buntes, wohlschmeckendes Salat-Topping. Viele essbare Blüten, wie z.B. die Ringelblume, verfügen über starke Heilkräfte, Lavendelöl hilft gegen Verbrennung und Kamille wirkt bakterizid. Rezepte und naturheilkundliche Anwendungen machen die „Blütenapotheke“ zum hilfreichen Vademecum für die Heilkräfte unserer heimische Flora.

 [Der Titel im Katalog](#)