

Schätze aus den Gemeinde-Hochbeeten

Essbare Blüten: Ringelblume und Gewürztagetes

Rezepte und Fotos: Angela Barth

Ringelblumenblüten fördern die Wundheilung und haben einen anti-entzündlichen Effekt. Hildegard von Bingen führte die "Ringula" als Mittel gegen Verdauungsbeschwerden und Entzündungen aller Art ein. Verwendung finden die gelb-orangen Blüten hauptsächlich in Salben, Cremes und Tinkturen.

Die Blätter und Blüten der **Gewürztagetes** kann man wie Kräuter frisch oder getrocknet verwenden. Gut passen sie zu allen Süßspeisen, zu Suppen, Risotto, Kartoffelgerichten oder Soßen.

Das aus den Blüten gewonnene ätherische Öl soll stimmungsaufhellend wirken.

Schnelle Rezepte mit Ringelblume und Gewürztagetes:



Tagetes-Waffeln:

für 8 Waffeln

- Blütenblätter von 5-10 Gewürztagetes
- 3 Eier - 50g weiche Butter - 50g Rohrzucker
- 100g Dinkelmehl - 60ml Sahne - 70ml Milch
- 1/2 Pck. Backpulver - 1 Pck. Vanillezucker
- Puderzucker zum Bestreuen

Eier trennen.

Alle Zutaten - außer Eiweiß- zu Teig verarbeiten.

Eischnee schlagen und unter Teig heben.

Im Waffeleisen 8 Waffeln backen.

Dazu passt Apfelmus oder Orangenmarmelade.



Ringelblumenblüten-Tee:

- Blütenblätter von 5 Ringelblumen
- frischer Ingwer und Zitrone nach Geschmack

Alle Zutaten mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen

7 Minuten ziehen lassen



Ringelblumen-Curry-Butter:

zum Grillen oder als Aufstrich

- Blütenblätter von 2 Ringelblumen
- 100g Butter zimmerwarm
- Curry, Salz, weißer Pfeffer nach Geschmack

Butter mit Salz, Pfeffer und Curry mit Gabel vermengen. Blütenblätter einarbeiten.

Zu einer Rolle Formen. (z.B. mit Hilfe v. Frischhaltefolie) Kalt stellen.



Bunte Frischkäsekugeln mit Blütenblättern:

- Blütenblätter von Ringelblumen, Tagetes, Lavendel
- handelsüblicher Frischkäse „Natur“ und „Kräuter“

Mit nassen Händen Frischkäse zu Kugeln formen. Kugeln in Blütenblättern wälzen.

Kalt stellen.

