

Keine giftigen Blüten  
essen!

Dazu gehören unter anderem:

Akelei, Amaryllis, Anemone, Blauregen, Christrose,  
Clematis, Engelstropfete, Fingerhut, Goldregen, Hor-  
tensie, Hahnenfuß, Ranunkel, Herbstzeitlose, Lupine,  
Maiglöckchen, Narzisse, Oleander, Pfaffenhütchen,  
Rizinus, Rittersporn, Rhododendron, Rainfarn, Schnee-  
glöckchen, Seidelbast, Steinklee, Stechapfel, Tomate,  
Paprika, Tollkirsche, Wolfsmichgewächse



BEZIRKSVERBÄNDE (BV)  
UND BEZIRKSGRUPPEN (BG)  
DES LANDESVERBANDES

**BV Charlottenburg der Kleingärtner e.V.**

Telefon: 0 30 / 30 82 07 48, Fax: 0 30 / 3 02 73 90  
[www.charlottenburger-kleingartenverband.de](http://www.charlottenburger-kleingartenverband.de)

**BV der Gartenfreunde Berlin-Hellersdorf e.V.**

Telefon: 0 30 / 5 63 43 45, Fax: 0 30 / 56 30 11 94  
[www.hellersdorfergartenfreunde.de](http://www.hellersdorfergartenfreunde.de)

**BV der Kleingärtner Berlin-Hohenschönhausen e.V.**

Telefon: 0 30 / 96 20 60 19, Fax: 0 30 / 96 20 60 18  
[www.kleingaertner-bv-hsh.de](http://www.kleingaertner-bv-hsh.de)

**BV der Gartenfreunde Köpenick e.V.**

Telefon: 0 30 / 6 74 45 21, Fax: 0 30 / 67 48 91 04  
[www.gartenfreunde-koepenick.de](http://www.gartenfreunde-koepenick.de)

**BV Berlin-Lichtenberg der Gartenfreunde e.V.**

Telefon: 0 30 / 5 09 95 89, Fax: 0 30 / 50 37 90 30  
[www.gartenfreunde-lichtenberg.de](http://www.gartenfreunde-lichtenberg.de)

**BV Berlin-Marzahn der Gartenfreunde e.V.**

Telefon: 0 30 / 5 45 31 63, Fax: 0 30 / 54 39 88 65  
[www.kleingarten-marzahn.de](http://www.kleingarten-marzahn.de)

**BV der Gartenfreunde Pankow e.V.**

Telefon: 0 30 / 91 20 09 20, Fax: 0 30 / 91 20 09 22  
[www.gartenfreunde-pankow.de](http://www.gartenfreunde-pankow.de)

**BV der Kleingärtner Reinickendorf e.V.**

Telefon: 0 30 / 41 40 12-0, Fax: 0 30 / 41 40 12-79  
[www.bdk-reinickendorf.de](http://www.bdk-reinickendorf.de)

**BV der Kleingärtner Schöneberg-Friedenau e.V.**

Telefon: 0 30 / 78 09 76 90, Fax: 0 30 / 78 09 76 99  
[www.bdk-schoeneberg.de](http://www.bdk-schoeneberg.de)

**BV Spandau der Kleingärtner e.V.**

Telefon: 0 30 / 3 32 40 00, Fax: 0 30 / 35 10 26 96  
[www.kleingaertner-spandau.de](http://www.kleingaertner-spandau.de)

**BV der Kleingärtner Steglitz e.V.**

Telefon: 0 30 / 8 33 19 02, Fax: 0 30 / 8 33 57 30  
[www.kleingaertner-sind.net](http://www.kleingaertner-sind.net)

**BV Süden**

Telefon: 0 30 / 6 04 10 40, Fax: 0 30 / 6 05 79 71  
[www.kleingartenverband-neukoelln.de](http://www.kleingartenverband-neukoelln.de)

**BV der Kleingärtner e.V. Tempelhof**

Telefon: 0 30 / 7 51 89 40, Fax: 0 30 / 7 52 99 61  
[www.freie-kleingarten-in-berlin.de](http://www.freie-kleingarten-in-berlin.de)

**BV der Gartenfreunde Berlin-Treptow e.V.**

Telefon: 0 30 / 53 01 49 41, Fax: 0 30 / 53 01 77 89  
[www.gartenfreunde-treptow.de](http://www.gartenfreunde-treptow.de)

**BV Wedding der Kleingärtner e.V.**

Telefon: 0 30 / 4 67 76 26, Fax: 0 30 / 46 77 62 88  
[www.gartenverband-wedding.de](http://www.gartenverband-wedding.de)

**BV der Kleingärtner Berlin-Weißensee e.V.**

Telefon: 0 30 / 9 25 11 90, Fax: 0 30 / 96 20 36 39  
[www.kleingaertner-weissensee.de](http://www.kleingaertner-weissensee.de)

**BV der Kleingärtner Berlin-Wilmersdorf e.V.**

Telefon: 0 30 / 8 73 62 60, Fax: 0 30 / 8 64 21 00  
[www.bv-wilmersdorf.de](http://www.bv-wilmersdorf.de)

**BV Zehlendorf der Kleingärtner e.V.**

Kolonie Alt-Schönow  
Telefon: 0 30 / 8 15 73 13, Fax: 0 30 / 84 59 24 81  
[www.bezirksverband-zehlendorf.de](http://www.bezirksverband-zehlendorf.de)

**BG der Siedler Reinickendorf und Tempelhof**

Joachim-Hans Ueberlein  
LV Berlin der Gartenfreunde

GARTENFACHBERATUNG FÜR  
HAUS- UND KLEINGÄRTEN

# Essbare Blüten

Schönheiten aus dem  
eigenen Garten vernaschen



## Die wichtigsten Regeln

- Machen Sie sich sachkundig, welche Blüten essbar sind (Fachbuch, Fachzeitschrift, Gartenfachberater,...)
- Haben Sie Allergien, verwenden Sie essbare Blüten sehr sparsam. Testen Sie vorsichtig, ob Sie darauf reagieren.
- Ernten Sie nur gesunde, Unbehandelte Blüten, am besten kurz vor dem Rohverzehr.
- Keine verblühenden oder nicht voll geöffneten Blüten verwenden, es sei denn dieser Zustand ist erwünscht.
- Essen Sie keine von Schädlingen angegriffene Blüten oder Blüten von kranken Pflanzen.
- Kontrollieren Sie die Blüten auf versteckte Insekten.
- Entfernen Sie, wo notwendig die Stiele, Kelchblätter, Staubgefäße und Stempel.
- Blüten vor dem Essen wenn nötig auch waschen.
- Blüten auf Farbbeständigkeit testen. Mache verändern die Farbe beim Waschen und werden unschön.
- Verwenden sie essbare Blüten einer Art immer nur in kleinen Portionen. Zu viel des Guten kann manchmal auch unangenehm sein.
- Nutzen Sie den unterschiedlichen Geschmack und die große Formen- und Farbvielfalt der Blüten bei der Verwendung in Speisen.



## Eine Auswahl an essbaren Blüten

Apfel- und andere Obstblüten, Artischocke, Ballonblume, Basilikum, Begonie, Beinwell, Borretsch, Dill, Dreimasterblume, Duftnessel, Eibisch, Erbse, Erdbeere, Feuerbohne, Flieder, Fuchsie, Gänseblümchen, Gartenbohne, Geißblatt, Gladiole, Haferwurzel, Helmbohne, Hibiskus, Hirtentäschel, Holunder, Hornveilchen, Indianernessel, Kapuzinerkresse, Katzenminze, Klatschmohn, Kratzdistel, Kornblume, Kosmen, Kürbis, Küchenkräuter, Lindenblüte, Löwenmaul, Löwenzahn, Malve, Margerite, Nelke, Palmililie, Passionsblume, Pelargonie, Petunie, Pfingstrose, Phlox, Primel, Ringelblume, Rotklee, Schnittlauch, Seidenpflanze, Senf, Sonnenblume, Sonnenhut, Stiefmütterchen, Stockrose, Studentenblume, Taglilie, Taubnessel, Tulpe, Veilchen, Vergissmeinnicht, Vogelmiere, Waldmeister, Wegwarte, Wicke, Winterportulak, Ysop, Zucchini,...

## Einige Blüten im Detail

**Gänseblümchen:** Sie kurbeln den Stoffwechsel an und sind gut für die Haut sowie die inneren Organe.

**Kapuzinerkresse:** Sie wirkt durchblutungsfördernd und kann Beschwerden bei Harn- und Atemwegsinfekten lindern.

**Malve:** Blätter und Blüten wirken entzündungshemmend und reizlindernd.

## Verwendung

Nach der Ernte Blüte auf feuchtem Papier, besser noch auf einem Blatt (bevorzugt von Kapuzinerkresse) locker im Beutel oder anderen Gefäßen kühl aufbewahren. Roh als Snack in Salaten, Desserts, Getränken, Suppen, Saucen und als Dekoration. Manche Blüten wie Zucchini oder Kapuzinerkresse können gefüllt werden. Andere eignen sich zu Frittieren. Für Verwendung nach der Saison kann man essbare Blüten

- **Trocknen,**
  - **Einfrieren in Eiswürfeln,**
  - **Kandieren,**
  - **In Alkohol einlegen,**
- oder
- **Blütenkonfitüren,**
  - **Blütenzucker, Blütensirup,**
  - **Blütensalz, Blütenöl,**
  - **Blütenhonig,**
  - **Blütenessig,**
  - **Blütengebäck,**
  - **Blütenschokolade**
  - **Und anderes mehr zubereiten**