

Flower Power

IST DAS WIRKLICH ESSBAR?

Vieles von dem, was da im Garten rumlungert und als Unkraut bezeichnet wird, soll ja durchaus genießbar und manchmal sogar lecker sein. Manche behaupten sogar, es sei gesund. Dazu zählen natürlich so Klassiker wie Löwenzahn, (Holunder-)Blüten oder sogar Brennnesseln. Wir haben uns durch den Garten gefuttert und einige brandheiße Tipps für euch gesammelt. Um es vorwegzunehmen: das Ergebnis war ziemlich durchwachsen.

WARNUNG:

Nicht alles im Garten ist essbar, manches kann sogar zu richtig fiesen Magenschmerzen oder noch Schlimmerem führen. Schnappt euch deswegen im Zweifelsfall VOR dem Verzehr jemanden mit Fachkenntnis.

1.

SALAT

DA GEHT SO EINIGES:

Löwenzahn, Girsch, oder Sauerampfer (nicht zu viel, der ist wirklich sauer).

Dazu ein paar Löwenzahn- oder Gänseblümchenblüten, Spitz- oder Breitwegerich, Hornveilchen, Taubnesseln, Schnittlauch- und Petersilienblüten, Rosenblütenblätter.

GRÜNDLICH ABSPÜLEN

und dann mit einem Dressing eurer Wahl verfeinern.

UNSERE BEWERTUNG

OPTIK: Sehr cool!

GESCHMACK: Nun ja, ganz schön bitter. Aber die Erwachsenen fanden es klasse.

2.

BRENNNESSELN ALS SPINAT

junge Brennnesselblätter und Blüten (!) können wie Spinat einfach mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer angebraten werden und gut zu Pasta oder eigentlich auch allem anderen gegessen werden.

UNSERE BEWERTUNG

OPTIK: Hübsch

GESCHMACK: Erstaunlich gut, tatsächlich sogar besser als Salat.

3.

HOLUNDER-BLÜTENSIRUP

Holunderblüten sammeln, von den Stielen befreien und mit Zucker und Zitronen zu einem Sirup ansetzen. Stelle dazu in einem ersten Schritt mit 250g Holunderblüten und dem Saft und der Schale einer Zitrone einen Ansatz her. Der muss dann drei Tage durchziehen. Danach gießt du den Ansatz durch ein Passiertuch (ein feines Küchentuch geht auch) in einen großen Topf und kochst ihn mit 1kg Zucker auf. Noch heiß in saubere Flaschen abfüllen, dann hält der Sirup länger.

UNSERE BEWERTUNG

OPTIK: Naja, Sirup halt, aber mit Eis und Zitrone (siehe Bild) ein echter Hingucker.

GESCHMACK: Richtig gut, gerade im Sommer sehr erfrischend, schlägt die meisten Limos um Längen.