

# So fängt es an: Es blüht so bunt

... und schmeckt auch noch himmlisch!  
Zarte Blüten über den Salat gestreut, Veilchencreme oder Huflattich-Zabaione,  
herzhaftes Dostküchlein und Gold-Muffins  
mit Ringelblumen, wie wäre das? Suchen  
Sie auf der Wiese oder in Ihrem Garten  
Leckeres aus Floras Reich – und dann viel  
Vergnügen in Ihrer Blütenküche!

# Sammeln & zubereiten

Gesund mit Blüten und Blütenfarben .....	6
Richtig sammeln, trocknen, aufbewahren .....	8
1001× Blütengenuss .....	10

## Infoecke

Zur Autorin .....	62
Hilfreiche Adressen .....	62
Impressum, Bildquellen .....	63

Hätten Sie's gedacht? .....	12
--------------------------------	----

Er ist im Garten nicht sehr beliebt –  
dafür umso mehr auf dem Teller: Giersch,  
ein oft verkanntes Wildgemüse.

# Rezepte mit wilden Pflanzen

Rezepte mit Gänseblümchen	
Gundermann, Huflattich	..... 16
Rezepte mit Kapuzinerkresse, Lavendel, Löwenzahn	..... 22
Rezepte mit Dost, Pfefferminze, Ringelblume, Rot-Klee	..... 28
Rezepte mit Schlüsselblume, Thymian, Veilchen, Wiesen-Schaumkraut	..... 36

# Blüten im Porträt

Gänseblümchen & Gundermann	..... 48
Huflattich & Kapuzinerkresse	..... 50
Lavendel & Löwenzahn	..... 52
Dost & Pfefferminze	..... 54
Ringelblume & Rot-Klee	..... 56
Schlüsselblume & Thymian	..... 58
Veilchen & Wiesen-Schaumkraut	..... 60

Blaublütige  
Appetitmacher ..... 44

Machen Sie mal blau: Rosmarin,  
Salbei und Wegwarte bringen mit  
blauen Blüten Farbe und Genuss auf  
den Tisch.

Für kleine  
Schleckermäulchen ..... 64

Ein paar besondere Ideen für Ihre  
nächste Party – schnell und leicht, aber  
mit großer Wirkung.