

So fängt es an: Es blüht so bunt

... und schmeckt auch noch himmlisch!
Zarte Blüten über den Salat gestreut, Veil-
chencreme oder Huflattich-Zabalone,
herzhafte Dostkuchlein 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 x 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.