

Sommerzeit ist Salatzeit

Was wäre der Sommer ohne einen knackigen und bunten Salat? Besonders schmackhaft sind Salat-Varianten, die mit allem, was Feld, Wald und Wiesen an Köstlichem bieten, verfeinert werden. Es gibt sehr viele essbare Blüten und Wildpflanzen, deren Blüten schmecken nicht nur lecker, sondern liefern nebenbei auch noch wertvolle Inhaltsstoffe, die unserem Körper helfen, die heissen Sommertage gut zu meistern.

Blütezeit z.B. der Ringelblume ist Juni bis meist September. Je nach Verfügbarkeit können einige Blüten in den Blattsalat untergehoben oder darüber gestreut werden. Der optische aber auch geschmackliche Effekt ist verblüffend! Je nach Wahl, können Blattsalate durch gelb-orange Blüten der Ringelblumen, blaue-violette Blüten (Schnittlauchblüten, Borretschblüten, Majoranblüten) oder auch mit roten, rosa Blüten (Rosenblättern) verfeinert werden. Viele der aufgeführten Pflanzen spielen als Gewürze oder in der Naturheilkunde eine Rolle. Die Übergänge zwischen Heil- und Lebensmittel sind fließend, hier gilt sicher das Motto des Theophrastus Bombastus von Hohenheim (Paracelsus): «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei».

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist eine wichtige Heilpflanze, sie gehört zu der Familie der Korbblütler. Weil sie sich rasch vermehrt, ist sie in vielen Gärten verbreitet und erfreut uns durch ihre kräfti-



Christine Brombach,
Dozentin Fachstelle Sensorik

gen gelb-orangen Blüten. Meist kommt die Ringelblume äusserlich zur Anwendung, aber die frischen oder getrockneten Blütenblätter oder die Blütenkörbchen sind eine Salatbeilage, die durch ihren leicht herben Geschmack, kombiniert mit Nüssen, jeden Blattsalat zu einem Blickfänger und neuen Geschmackserleben macht. Schon Hildegard von Bingen nutzte die Ringelblume als Heil- und Nutzpflanze und hob deren besonderen Wert hervor. Als Tee getrunken (getrocknete oder frische Blütenblätter) lindert Ringelblütentee Verdauungsbeschwerden. Dazu wird ein gehäufte Teelöffel in einen Becher gegeben und mit ca. 250 ml kochendem Wasser übergossen. 5-10 Minuten lang ziehen lassen. Mehrmals täglich ein Glas voll trinken.

Blüten-bunter Sommersalat (4 Personen)



1 Kopf Eisberg Salat (oder andere Blattsalate), gewaschen und in mundgerechte Stücke zerpfückt, 2 gewürfelte Tomaten, 1 kleine gewürfelte Zucchini, 2 hart gekochte Eier in Scheibchen, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Handvoll gemischte frische Blütenblätter (Ringelblumen, Schnittlauchblüten, Salbeiblüten, Borretschblüten, Majoranblüten)

Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen, kühl stellen

Dressing: 2 EL Wasser, 4 EL Essig, 6 EL Oliven- oder Rapsöl, Salz, 1 Prise Zucker, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL kleingehackte Küchenkräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch), 1 Becher Naturjoghurt. Zutaten in ein grosses Schraubglas geben und kräftig schütteln, Salatsosse kurz vor dem Servieren über den Salat geben und unterheben. Dazu passt ein frisches Baguette oder Bauernbrot.