

Informationen für Lehrkräfte: Thema Kräuter und essbare Blüten

Fragen zum Thema: Blüten

Es gibt bei der Auswahl der Blüten ein paar Kleinigkeiten zu beachten: Generell sollten nur Blüten verspeist werden die naturrein sind. Blüten aus dem Blumenfachgeschäft, welche mit Chemikalien und Pflanzenschutzmittel behandelt wurden, sollten keinesfalls verzehrt werden! Ist das gegeben, gilt nur noch darauf zu achten, welche Blüten essbar und welche giftig sind. Mit dem Pflanzenbestimmungsbuch „Was blüht denn da?“ von Spohn und Aichele und einer Auflistung essbarer Blüten (<http://www.bio-gaertner.de/Verschiedenes/Essbare-Blueten>) bekommen Sie eine gute Übersicht in die köstliche Blütenwelt. In der unmittelbaren Nähe konventionell bewirtschafteter Felder und an viel befahrenen und mit Hunden begangenen Wegen empfiehlt es sich keine Blüten und Kräuter zu sammeln. Um die Blüten im Anschluss weiter zu verarbeiten ist Sorgfalt geboten. Möchte man sie nicht luftgetrocknet nutzen, ist es durch das schnelle Welken der Blüten wichtig, sie erst kurz vor der Bearbeitung zu pflücken. Stets sollten dabei genügend Samen zurück gelassen werden, um das Aroma der farbenfrohen Pracht lange genießen zu können.

Essbare Blüten sind unter anderem: Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Holunder, Kamille, Kornblume, Huflattich, Ringelblumen, Rosen, Schafgarbe, Chrysantheme, Gladiolen und viele mehr...



Essbare Gänseblümchen auf der Wiese

Welche Blüten sind essbar und welche nicht?

Sie sind lecker und gesund - wenn es denn die richtigen Blüten sind. Nicht alles, was grünt und blüht, ist auch essbar!

Bei aller Experimentierfreude ist somit auch Vorsicht geboten: Viele Gartenblumen - wie zum Beispiel der Fingerhut - sind giftig. Deshalb sollte man nur Blüten essen, die man genau kennt und von denen man ganz sicher weiß, dass sie essbar sind.

Doch was versteht man überhaupt unter Giftpflanzen?

Giftigkeit ist ein relativer Begriff, das wusste schon der mittelalterliche Arzt Paracelsus, von dem der bekannte Satz stammt: „Allein die Dosis macht ein Gift.“ Diese Aussage erklärt, warum die Übergänge zwischen Heilpflanzen und Giftpflanzen fließend sind und warum der Begriff „Giftpflanzen“ nicht leicht zu umreißen ist. Ob und wie stark eine bestimmte Wirkstoffdosis bei einem Menschen als Gift wirkt, hängt auch von seinem Alter, seiner Konstitution und seinem Gesundheitszustand ab.

Außerdem muss man wissen, dass nicht jede Pflanze der gleichen Art den gleichen Wirkstoffgehalt hat. In Abhängigkeit vom Erbgut (Unterarten, Rassen), vom Standort, vom Klima und Wetter, vom Alter und von der Vegetationsperiode der Pflanze gibt es deutliche Schwankungen.

Auch die verschiedenen Organe einer Pflanze (z.B. Wurzel, Stängel, Blätter, Blüten, Früchte) können verschiedene Wirkstoffe bzw. Wirkstoffmengen enthalten. Zur Gruppe der „Giftpflanzen“ gehören solche Bäume, Sträucher und krautige Pflanzen, deren Inhaltsstoffe bei Menschen und Tieren Gesundheitsstörungen hervorrufen können. Zur Vergiftung mit so genannten Giftpflanzen kommt es nur, wenn die kritischen Wirkstoffe in bestimmter Dosierung im oder am Körper einwirken können. Glücklicherweise verhindert ein spontanes Erbrechen (körpereigener Schutzmechanismus) in vielen Fällen, dass eine solch giftige Wirkstoff-Konzentration entsteht. Sollten doch einmal giftige Pflanzenteile verschluckt werden, wenden Sie sich an die Giftinformationszentrale (GIZ) und leisten Sie erste Hilfe.

Stark Giftig: Blauer Eisenhut

- stammt ursprünglich aus Sibirien und ist heute die giftigste Pflanze Europas
- wächst bis über einen Meter hoch und bevorzugt in kühlen, gebirgigen Gegenden (kann aber auch in Gärten der Ebenen wachsen)
- hat blau-violette Blüten
- alle Pflanzenteile sind giftig
- schon wenige Gramm wirken, wenn sie gegessen werden, tödlich
- das Gift kann auch über die Haut aufgenommen werden.



Stark Giftig: Goldregen

- wächst häufig in Parks und Gärten
- wird bis 6m groß und hat bis 30cm lange herunterhängende Blütentrauben mit gelben Blüten
- im Herbst entwickeln sich bohnenartige Früchte mit braunen, giftigen Samen (20 Samen können für ein Kind bereits tödlich sein)
- alle Pflanzenteile sind giftig



Weitere Giftpflanzen:

Akelei (Teufelsglocke), Christrose, Engelstropfete, Fingerhut, Herbstzeitlose (oft mit Bärlauch verwechselt), Hundspetersilie und Schierling (Doldenblütler), Maiglöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Seidelbast

Grundsätzlich gilt, die Pflanzen, die als Giftpflanzen ausgewiesen sind, sind nicht zum Verzehr geeignet und es sollte von Hautberührungen mit Pflanzenbestandteilen abgesehen werden.

Quelle und weitere Informationen:

<http://www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/sicherheit/giftpflanzen06.pdf>

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/eisenhut.htm>

http://www.kinderumweltgesundheit.de/index2/pdf/themen/Vergiftungen/GESUND_MUNTER_GIFTPFLANZEN.pdf

Bildquellen:

<https://pixabay.com/>