



# LERNEN *im Garten*

## Essbare Blüten

Pfeffrig, Knackig, Süß - Die Natur vor der Haustür überrascht mit vielseitigen Geschmacksrichtungen und Nuancen.



**Alter:** 6-18 Jahre



**Dauer:** 1 Unterrichtseinheit



**Organisation/Einrichtung:**  
„Natur im Garten“



**Fächer:** Sachunterricht, Haushalt und Ernährung

### Benötigte Materialien:

Essbare Blüten und Blätter (siehe Tabelle)

Wer Insekten und der Schulküche eine Freude machen will, achtet auf ein vielfältiges Blütenangebot im Schulgarten über das ganze Jahr. Essbare Blüten ergänzen die gesunde Jause und verwandeln einfache Butterbrote und Salate in kleine Kunstwerke! Auf den Geschmack gekommen?



## Ablauf:

Wir alle sind neugierig und vorsichtig-skeptisch, wenn wir Neues probieren. Nicht immer trifft es unseren Geschmack, aber es erweitert unseren Horizont! Die Möglichkeit frische Pflanzen aus dem Garten zu kosten ist nicht nur sehr gesund, sondern übt für Groß & Klein eine ganz besondere Faszination aus. Neben den Pflanzenempfehlungen ist auf ein paar Dinge zu achten:

- Sicher bestimmen: Nicht alles, was grünt und blüht, ist auch essbar. Deshalb sammelt nur Blüten, die ihr zu 100% sicher kennt.
- Sauberkeit: Sammelt nur an sauberen Standorten - also zum Beispiel nicht an der Straße oder auf der Hundewiese.
- Mitreißend: Beim gemeinsamen Probieren entscheiden sich auch oft jede Kinder zum Kosten, die sich sonst eher einseitig ernähren – aber keiner muss.

Eine kleine Auswahl essbarer Blüten und Blätter:

Kapuzinerkresse (Tropaeolum)	Essbare Blüten und Blätter	Würzig, pfeffrig, knackige Blüte zum Reinbeißen (vorher schauen, ob ein Käfer drinnen sitzt ).
Ringelblume (Calendula officinalis)	Essbare Blüten	Wenig Eigengeschmack aber bunter Hingucker im Salat.
Borretsch (Borago officinalis)	Essbare Blüten	Feines Gurken-Aroma, tolle Deko in Getränken: Blüten in Eiswürfel-Formen einfrieren.
Löwenzahn (Taraxacum)	Essbare Blüten und Blätter	Allrounder, Blütenblätter schmecken leicht süßlich.
Taglilie (Hemerocallis)	Essbare Blüten	Knackig, dezent scharf (auch hier vorab auf Blütenbesucher achten).
Schnittlauch	Essbare Blüten und Blätter	Blüten schmecken abgeschwächt lauchig, deshalb auch gut in Nachspeisen.
Zucchini	Essbare Blüten	Lecker z.B. gefüllt und frittiert.

## Kompetenzorientierte Lernziele:

- Die Kinder erproben neue Geschmacksrichtungen und Texturen.
- Sie hinterfragen Ernährungsgewohnheiten und probieren Neues aus.
- Sie stellen eine Beziehung zur Geschmacksvielfalt der Natur her.

## Weiterführende Ideen:

Blüten kann man nicht nur essen, sondern mit ihnen auch vielseitig, kreativ Gestalten.