



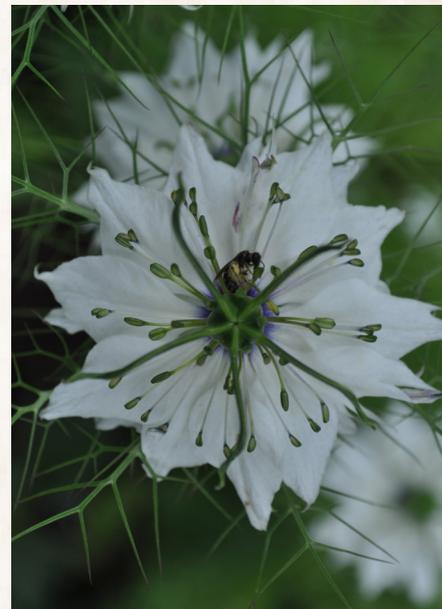
Rezepte und Anregungen zum Buch

Blumenmärchen aus aller Welt

www.mutaborverlag.com

Stand: 7.2021

Inhalt



Blumenrezepte

- 4 Mohn-Küchlein
- 6 Rosen-Gelée
- 7 Veilchen-Zucker
- 9 Butter mit Nigella

Blumenrezepte

Alle Rezepte und Anleitungen sind als Anregung für eigene Ideen gedacht. Sie sind einfach und können ohne grossen Aufwand umgesetzt werden. Am besten ist es, wenn man die Pflanzen im eigenen Garten ernten kann. Bei den meisten Rezepten und Anleitungen braucht es nur eine kleine Menge. Wer keinen Garten hat, kann die meisten Blumen biologisch in der Apotheke, Drogerie oder im Bioladen kaufen. Das Sammeln in freier Natur bedingt eine sehr genaue Kenntnis der Pflanzen und der Standorte, um gesunde Pflanzen ernten zu können.

Blumenkosmetik

- 3 Kornblumen-Emulsion
- 5 Kamillen-Pflegestift

Blumenkosmetik

Kosmetische Hilfsmittel für Salben sind ebenfalls in der Drogerie erhältlich. Auch davon braucht es keine grossen Mengen. Wichtig bei allen kosmetischen Rezepten ist die hygienische Herstellung. Dadurch wird auch die Haltbarkeit verlängert. Das Herstellen von wohltuenden Ölen und Salben kann allein schon beruhigend und entspannend wirken. Entsprechend ergänzen die Mittel das allgemeine Wohlbefinden. Bei allen Rezepten ist es wichtig, möglichst hygienisch zu arbeiten und die Produkte kühl und lichtgeschützt aufzubewahren.

Blumenkreationen

- 8 Lavendel-Duftstab
- 10 Löwenzahn-Zauber

Blumenkreationen

Die Möglichkeiten, mit Blumen kreativ zu arbeiten sind gross, und sie unterstützen bei vielen Ereignissen den feierlichen Charakter. Dazu sind sie ein natürliches Material, das später wieder in den Kreislauf der Natur zurückgegeben werden kann. Gegenstände können sowohl zur Dekoration, wie als Hilfsmittel beim Erzählen, oder zur Förderung der feinmotorischen Kompetenzen eingesetzt werden.



Kornblumen-Emulsion

Rezept

- 50ml Kornblumenhydrolat
- 50ml Jojoba- oder Mandelöl
- äth. Öle: Schafgarbe blau, Kamille blau, Lavendel
- 100ml Glasflasche mit Tropfeinsatz oder Pumpfunktion

Mit einem Trichter das Hydrolat und das Mandelöl in das Glasfläschchen füllen. 10 Tropfen Lavendelöl, 5 Tropfen Schafgarbe blau und 2 Tropfen Kamille blau hinzufügen. Den Tropfeinsatz einfügen, mit dem Deckel verschliessen, und vor jedem Gebrauch gut schütteln. Die Mixtur verbindet sich durch das Schütteln zu einer Emulsion und trennt sich danach wieder. Pflegt und schützt trockene Haut.

Kornblume

Die Kornblume (*Centaurea cyanus*), früher ein gefürchtetes Ackerunkraut, leuchtet heute in den Blumengärten. Oft überwintern ihre Samen und überraschen schon zeitig im Frühling mit den ersten kleinen Pflänzchen. Zusammen mit dem Mohn kommt ihr Blau so richtig zum Leuchten. Ceres, die Göttin der Ernte, soll Kornblumen im Haar getragen haben. Das Samenkörbchen der Kornblume ist tatsächlich reich und fruchtbar. Der lateinische Name *Centaurea* weist auf den Centauren Chiron hin, der eine Wunde mit der Blume geheilt haben soll. Ihre blauen Blütenpetalen geben Tees eine schöne Farbe. Therapeutisch wird sie zur Verdauungsförderung eingesetzt, und der blaue Kornblumenessig wurde früher bei Hautproblemen verwendet. Als eine der wenigen blauen Blumen ist sie zum Symbol für höhere Ideale geworden und wird in der christlichen Symbolik Maria zugeordnet. Die Kornblume bildet mit feinen Härchen gefüllte Samenbeutelchen, die sich gerne im ganzen Garten verstreuen, um im nächsten Jahr wieder für ein buntes Blumenbeet zu sorgen.



Märchen im Buch

- Die Mohnblume und die Kornblume



Mohn-Küchlein

Rezept

- 125g Zucker (Syramena)
- 150g Butter, alternativ Mandelöl
- 1 Msp. Vanille
- 2 Eier
- 200g fein gemahlene Mandeln
- 50g Mehl
- wenig Milch
- 1 TL Backpulver
- 50g Mohn
- rote Backförmchen
- Blumenform-Ausstecher
- Honigmarzipan ca. 200g
- Rote Beetesaft oder Lebensmittelfarbe

Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen. Die Eier dazugeben,iterrühren, zum Schluss das Mehl mit Backpulver und Mohn vermengen und gut verrühren. Den Teig in Förmchen füllen (ca. 20 Stk.) und bei 180 Grad ca. 18 - 20 Minuten backen. Dekoration: Honigmarzipan einfärben, auswallen, Blütenform ausstechen. Eine Kugel formen, in Mohnsamen wälzen und in die Mitte legen.

Mohn

Der Mohn (Papaver) war Hypnos, dem Gott des Schlafes geweiht. Dieser wohnte nah der Pfortezur Unterwelt, und sogilt der Schlaf auch als kleiner Bruder des Todes. So sollte das aus Mohnsaft gewonnene Opium nach Plinius zur Bewusstseinsweiterung und als Schutz gegen die Aussenwelt dienen. Demeter beruhigte sich mit Schlafmohn, um den Trennungsschmerz von ihrer Tochter Persephone zu lindern, die in der Unterwelt leben musste. Das Morphinum, das aus den Inhaltsstoffen des Mohns hergestellt wird, trägt den Namen Morphos, dem Gott der Träume. Demeter verwandelte Mekon nach seinem Tod in eine Mohnblume, und so heisst der Mohn in Griechenland Mekon. In der germanischen Mythologie war der Mohn als rote Blume Thor geweiht. Der Klatschmohn, der heute nur noch selten in den Getreidefeldern blüht, erinnert mit seiner kurzen Blütezeit an die Vergänglichkeit aller Dinge.



Märchen im Buch

- Warum der Mohn blutrot ist
- Die Mohnblume und die Kornblume
- Der Bauer und die Roggenfrau
- Die Mohnblumen



Kamillen-Pflegestift

Material und Anleitung

- 12,5g Bienenwachs
- 12,5g. Sheabutter
- 25g Jojobaöl
- 5g. Glycerin
- äth. Öle: 5 Tr. Kamille römisch, 2 Tr. Vanille, 2 Tr. Perubalsam
- Lippenstiftgehäuse zum Befüllen

Die Lippenstiftgehäuse im Gefrierschrank kühlen. Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, Sheabutter zugeben, ebenfalls schmelzen lassen, Jojobaöl beifügen. Gut umrühren, etwas abkühlen lassen und die ätherischen Öle unterrühren.

Die Lippenstiftgehäuse aus dem Kühlfach nehmen und mit der noch flüssigen Masse vorsichtig befüllen. Kurz ins Kühlfach stellen. Wieder herausnehmen und noch einmal etwas auffüllen, da sich die Masse etwas senkt. Verschliessen und auskühlen lassen.

Kamille

Die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) ist in Europa weithin als Heilmittel bekannt. Der Kamillenaufguss wird bei Blähungen, gegen Entzündungen und Krämpfe verwendet. Das ätherische Kamillenöl wird in Ölen und Salben als ausgleichendes und entzündungshemmendes Mittel für die Haut eingesetzt. Die Römer verordneten sie zur Beruhigung der Nerven. Im Mittelalter wurde die Kamille vor allem bei Frauenleiden genutzt, und ein kleiner Strauss Kamille sollte die werdende Schwangerschaft anzeigen. Die Kamille ist eine faszinierende Pflanze, die sich am Beet- und Wegrand ein Plätzchen sucht und mit ihren Strahlenblüten, die den Höhepunkt ihrer Blütezeit zur Sommersonnenwende haben, an die langen Sonnentage erinnert. Besondere Heilkraft enthält die Kamille, wenn sie zu dieser Zeit gepflückt wird. Die Kamille samt sich im Garten gerne selber aus und sucht sich die besten, sonnigsten Plätzchen



Märchen im Buch

- Die Tochter der Lilie und des Wermuts



Rosen-Gelée

Rezept

- Rosenblüten
- 1 Liter Wasser
- 1 Msp. Zitronensäure
- 300g Zucker (z.B. Syramena)
- 30g Unigel

Eine Schüssel mit den Blüten füllen, Zitronensäure darüber streuen und mit siedendem Wasser übergießen. Ein paar Stunden gedeckt ziehen lassen. Abfiltrern, mit Zucker und Unigel aufkochen und in ausgekochte Gläschen füllen.

Eignet sich auch sehr gut als Füllung für Spitzbuben.

Rose

Die Rose (Rosa) ist ein Pflanzensynonym für die Liebe. Sie war Aphrodite geweiht, später Isis und Flora. Die alten Sagen beschreiben die Rose als Teil der Morgenröte. Aphrodite weinte weiße Rosen, als sie vom Tod des Adonis erfuhr. Chloris, die Göttin der Blumen, soll einst eine sterbende Nymphe in eine Rose verwandelt haben. Aphrodite gab ihr die Schönheit, die Grazien schenkten ihr den Glanz, Dionysos gab ihr den Duft und Zephir blies die Wolken davon, damit die Sonne auf ihre Blüten scheint. In einem anderen Mythos verwandelt sich Zephir selbst in eine Rose und erhascht damit einen Kuss von Chloris, die die Blume küsst. Eine römische Überlieferung berichtet, Flora soll sich einst in eine Rose verwandelt haben, die lacht und weint, weil sie erst Eros Liebe verschmäht hat und nun er die ihre. Ihr Duft, eingefangen im ätherischen Öl und im Rosenwasser, kommt in der Kosmetik und der Feinbäckerei zur Anwendung. Ihre Früchte, die Hagebutten, sind im Herbst eine gesunde Vitaminquelle für Mensch und Tier. In ihrer Heimat in Persien oder Indien blüht sie beinahe das ganze Jahr.



Märchen im Buch

- Die Rose und die Nachtigall
- und viele weitere



Veilchen-Zucker

Rezept

- Eine gute Handvoll Veilchenblüten
- 50g Birkenzucker (Xylit) oder normaler Zucker
- 50ml Glas mit Deckel

Veilchenblüten abzupfen und zusammen mit dem Zucker in einen Zerkleinerer geben. Rühren, bis sich die Veilchenblätter mit den Zuckerkristallen ganz vermischt haben und eine rosa, leichte lila Farbe annehmen. Den Zucker auf ein Backpapier geben und einen Tag trocknen lassen (alternativ im Backofen bei 50 Grad). Den trockenen Zucker in ein Glas füllen. Die Etikette bemalen, beschriften und aufkleben.

Eignet sich zur Dekoration von Sahne, Vanille-Eis und weiteren Desserts. Anstatt Veilchen können auch Rosen- oder Malvenblüten verwendet werden.

Veilchen

Aphrodite liess, mit Veilchen (Viola) geschmückt, die ersten duftenden Blüten erblühen. Viola hiess auch die Tochter des Königs Eurytos, die später den Sohn des Herakles heiratete. Die römische Mythologie erzählt, dass es dem Gott Vulcanus nur gelang einen Kuss von Venus zu ergattern, weil er nach Veilchen duftete. Viele Parfüms enthalten (heute künstlich hergestellten) Veilchenduft, wobei es zahlreiche duftende und nicht duftende Veilchenarten gibt. Verzuckert sind sie als «Violettes de Toulouse» bekannt und schmücken feine Süßspeisen. Getrocknet sind sie eine Beigabe zu Briefen, die die Blume mit Unschuld und Treue assoziieren. Das Veilchen soll denn auch die Jungfrau aus einer wendischen Sage erlösen, wenn es in der Walpurgisnacht gepflückt wird. Im Garten wachsen Veilchen gerne an lichten Plätzen, wie am Fuss von einem Rosenstrauch und bilden grüne Teppiche voller kleiner Blüten.



Märchen im Buch

- Das Zauberveilchen



Lavendel-Duftstab

Material

- voll aufgeblühte Lavendelstängel
- Schere, Satinbänder oder Bast.

1. Den Lavendel langstielig schneiden. Im unteren Teil von Blättern befreien und zu Büscheln von etwa 20 Stängeln zusammenlegen.

2. Am Ende mit dem Satinband fest zusammenbinden, so, dass zwei lange Teile vom Bast übrigbleiben. Diese werden nun über Kreuz fest um den Lavendel gewickelt, bis am Ende nur noch die Blüten herausschauen. Oben eine Schlaufe binden. Wer möchte, kann die Blüten auch bis oben einbinden und anschließend das Band wieder nach unten führen und dort die Schlaufe binden.

Der Duftstab kann nun aufgehängt werden, er hält Motten fern und bringt zarten Duft in den Raum. Wer anstatt Satinband, Bast verwendet, kann das trockene Bündel am Ende des Winters für eine Räucherung verwenden.

Lavendel

Der fast immergrüne Echte Lavendel (*Lavandula officinalis*) lockt während seiner Blüte zahlreiche Schmetterlinge und Bienen an. Sein Duft ist betörend und wird als ätherisches Lavendelöl in vielen Kosmetik- und Reinigungsmitteln verwendet. Lavendel wirkt beruhigend und schlaffördernd, auch in Räucherungen kommt er zum Tragen. Obwohl Lavendelsäckchen aus der Mode gekommen sind, lohnt sich ein Versuch – kaum ein Duft bleibt so lange frisch. Der Duft von einem getrockneten Lavendelstrauss weckt selbst im Winter Erinnerungen an den Sommer. Hildegard von Bingen empfiehlt ihn gegen Kurzatmigkeit in der Brust. In der Antike war die Lavendelblüte ein Symbol für die Keuschheit und Reinheit junger Frauen, was sie auch zu einem Symbol Marias macht. Geopferte Jungfrauen sollen im alten Griechenland mit Lavendel bedeckt worden sein. Der Sonnenkönig schickte seiner Erwählten Lavendelblüten, die sie dann in den Mund legte, und Napoleons Liebe zu Josephine wurde von einem Parfum aus Lavendel umgeben.



Märchen im Buch

- Die Lavendelblüte



Butter mit Nigella

Rezept

- 100g Butter (alternativ Margarine)
- Eine Prise Salz
- 2 EL Blüten von Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Origano, Kornblumen u. äh.
- ein wenig Currypulver
- 3 EL. Nigella-Samen
- Eiswürfel-Behälter

Die Butter in der Sonne weich schmelzen lassen. In der Zwischenzeit die Blüten zusammen mit dem Salz fein hacken. Unter die geschmolzene Butter rühren. Passt gut zu frischem Fladenbrot mit Schwarzkümmel (Naan).

Nigella, Jungfer im Grünen

Die Jungfer im Grünen (Nigella damaszena) ist eine einjährige Sommerpflanze, die auch «Gretel im Busch» oder «Braut in Haaren» genannt wird. Die Namen weisen auf ihre haarfeinen Hochblättchen hin, die die fünfblättrige blaue Blüte umgeben. Der lateinische Name wiederum deutet auf die schwarzen Samen und den Ursprung in Damaskus hin. Nigella damaszena gehört zur gleichen Gattung wie der Schwarzkümmel. Als wärmeliebende Pflanze ist sie im Mittelmeerraum beheimatet und wird in kühleren Gegenden als einjährige Sommerblume kultiviert, die man in vielen Bauergärten findet. Im Spätsommer bildet die verblühte Blume eine Samenkapsel, die sich im frühen Herbst öffnet, um die schwarzen Samen überall im Garten zu verteilen. Treffen sie auf gute Bedingungen, keimen sie im folgenden Frühjahr, um viele blaublütige «Jungfern im Grünen» hervor zu bringen.



Märchen im Buch

- Die Mohnblume und die Kornblume



Löwenzahn-Zauber

Material

- Löwenzahn, leicht verblüht
- 3D-Rahmen oder flache Kartonschachtel mit Rahmen, Schleifpapier fein
- Farbstifte, Klebeband, Doppelklebeband
- Trinkhalme, dickes Papier, Scheren

1. Den Rahmen aussen und innen bemalen. Trinkhalme auf unterschiedliche Höhe zuschneiden und mit Klebeband auf das Bild kleben. Die verblühten Löwenzahlblüten (sie sollten noch geschlossen, aber bereits weiss sein) kürzen und je eine in einen Trinkhalm stecken.

2. Aus festem Malpapier die Umrisse von Figuren ausschneiden und bemalen. Pro Figur etwa zwei Streifen Doppelklebeband aufkleben, so dass man die Figur auf dem Strohhalm befestigen kann.

Im Trocknungsprozess öffnen die Löwenzahnblüten ihre verblühten Samenköpfchen, so dass die Schönen im Bild bald eine silberne Krone tragen.

Löwenzahn

Die Löwenzahnblume (*Taraxacum sect. Ruderalia*) gehört zu den Korbblütlern. Mit ihren leuchtend gelben Blütensonnen erfreut sie die Menschen im Frühling. Ihre Samen mit den vielen kleinen Fallschirmchen bläst der Wind weit übers Land. Bei Ausgrabungen deuten in der Erde enthaltene Pollen auf frühere Siedlungsplätze. Die jungen Blätter sind stärkend im Salat, aus der Wurzel wird eine magen- und leberstärkende Tinktur gewonnen, aus den Blüten wird Löwenzahnhonig hergestellt. Sogar Stängel und Knospen können in der Küche verwendet werden. Ihre Entwicklung von der Knospe zum weissen Samenball zeigt Parallelen zum Wachsen, Altern und Sterben der Menschen, so werden auf Auferstehungsbildern meist die fliegenden Samen gezeigt. In der Landwirtschaft ist sie eine wichtige Futterpflanze und verwandelt zur Blütezeit ganze Landschaften in ein gelbes Blütenmeer. Obwohl sie im Garten nicht gerne gesehen wird, werden einige Sorten für den Küchengebrauch kultiviert und für Salate verwendet.



Märchen im Buch

- Die Löwenzahnblume