

ROSIGE KOCH-ZEITEN

Rosen duften nicht nur herrlich, sie schmecken auch als Zutat. Die Botanikerin Lilo Meier kennt sich mit den kulinarischen Eigenschaften der «Königin der Blumen» aus und weiss, worauf es beim Kochen mit ihr ankommt. **Sabrina Glanzmann**

Rosen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit der griechischen Antike verdanken sie ihrem lieblichen Aussehen das Attribut «Königin der Blumen». Aber nicht nur als Zierpflanzen sind Rosen geliebt und geschätzt: Aus der Kosmetik- und Parfumindustrie ist Rosenöl – eines der teuersten ätherischen Öle überhaupt – als Grund- und Trägerstoff nicht mehr wegzudenken. Was schön aussieht und gut duftet, ist auch für den Gaumen Genuss und Gewinn. Wer nach Rosen als Zutat in der Küche sucht, wird rasch

auf traditionelle asiatische und orientalische Gerichte stossen, auf indisches Rosen-Lassi (Joghurtgetränk mit Rosenwasser) zum Beispiel oder auf Rosen als Zutat in der marokkanischen Gewürzmischung Raz El Hanout.

In unseren Breitengraden sind Rosenblätter in Bowlen bekannt und Rosensirup wird gerne als Verfeinerung von Desserts eingesetzt. Dass Rosen kulinarisch aber noch einiges mehr zu bieten haben, damit beschäftigt sich die Zürcherin Lilo Meier. Sie programmierte Webseiten, arbeitete in





Buchtitel: «Tabula rosa»
von Lilo Meier und Martina
Brännimann, Blooms,
ISBN: 978-3945429181.



einem Tonstudio oder als Bademeisterin, bevor sie vor ein paar Jahren eine alte Liebe wiederentdeckte: den Anbau und die Verarbeitung von Blumen. Schon während ihres Studiums hatte sie diese Welt interessiert. «Als mir dann eine Nachbarin vor ein paar Jahren von einem Artikel über essbare Blumen erzählte, wusste ich sofort: Das ist, was ich machen will», erinnert sich die Botanikerin und Pflanzenphysiologin. Und machte sich sofort an die Umsetzung ihrer blühenden Ideen.

Nach ersten Experimenten mit Taglilien und Kapuzinerkresse kam sie intuitiv auf die Rose, seither heckt sie wortwörtlich immer wieder neue blühende Ideen aus, wenn es um Rosen in der Küche geht. Im Austausch mit einem Züchter aus der Region wählte sie 12 Sorten aus nach den Kriterien «Bio, Robustheit, starker Duft und mehrmals pro Jahr blühend». Mittlerweile bewirtschaftet Meier rund 1500 Bio-Rosenstöcke auf zwei Feldern, eines in unmittelbarer Nähe ihres Zuhauses am Fusse des Uetlibergs. In sortenreinen Versuchen ermittelte die Botanikerin die verschiedenen Geschmacksprofile, die bei der Verarbeitung zum Zug kommen. Seither kreierte sie unter dem Namen «Blütenschmaus» in ihrer kleinen Produktionsküche aus Rosen Sirup, Gelee, Mark, Pesto oder Balsamico sowie Rosenwasser.

Rosen mögen Gurken

«Jede Sorte hat ihr ganz eigenes Duft- und Geschmacksprofil. Das macht es natürlich spannend für die Kombination mit anderen Zutaten», sagt die Expertin.

Was zu den meisten Rosensorten sehr gut passe, sei etwa Kardamom oder frischer Koriander. Auch Orangen oder Gurken harmonieren prima mit Rosen. Generell passen Lebensmittel gut, die natürliches Beta-Damascenon enthalten, einer der Schlüssel-Duftstoffe von Rosen. Äpfel, Himbee-



«Kräuterbuttersalz»
200 g Nachfüllpack

«Kräuterbuttersalz»
mit Mühle 70 g

Gewürzmischung für Kräuterbutter

Was wäre ein knuspriges Baguette, Kartoffeln oder ein gemütlicher Grillabend ohne aromatisch-duftige Kräuterbutter. Mit unserem feinen Gewürz machen Sie ab jetzt Ihre Kräuterbutter im Nu selbst. So einfach gehts: Auf 250 Gramm Butter brauchen Sie einen gehäuften TL Kräuterbuttersalz.

- reine Natur • laktosefrei • frei von Hefeextrakt
- glutenfrei • frei von Milchproduktzusatz
- frei von Geschmacksverstärker
- frei von Zusatzstoffen



Vita Naturalis GmbH
Kronenstrasse 5 | CH-8712 Stäfa | Tel. 044 926 11 43
www.vita-naturalis.ch

www.biopartner.ch
Erhältlich in Bioläden, Reformhäuser und Drogerien.

Anzeige



Äpfel, Trauben oder Erdbeeren enthalten den Duftstoff Beta-Damascenon und harmonisieren deshalb gut mit Rosen.

ren, Trauben und Erdbeeren gehören dazu, aber auch Spirituosen wie Whisky, Rum und Cognac. Werden sie mit Rosen vereint, entsteht eine besonders harmonische Geschmackskombination. Was Rosen dagegen weniger mögen? Tomaten, Bananen oder Kohl hätten als Liaison-Versuch nicht gefruchtet, erzählt Lilo Meier. «Ganz allgemein soll es aber einfach Spass machen, mit Bio-Rosen in der Küche zu experimentieren. Wer seiner Intuition folgt, kommt meist ganz von selbst auf schöne Kreationen.» Ein Schokoladenkuchen mit Rosenmark oder Ziegenkäse mit Rosenkonfitüre seien für Einsteiger besonders zugängliche Kombinationen, um in die kulinarische Welt der Rosen einzutauchen.

Langes Erwärmen vermeiden

Oberstes Credo dafür: immer ungespritzte Rosen verwenden. «Ganz wichtig ist auch eine frische und rasche Verarbeitung der Rosenblätter nach der Ernte, damit das volle Aromenspektrum erhalten bleibt», sagt Lilo Meier. Das gilt auch für das Kochen mit Rosenprodukten: Rosenmark etwa darf nicht stundenlang mitkochen oder -braten, sondern sollte möglichst erst am Schluss zum Gericht dazugegeben werden. Starkes Erhitzen lasse die wertvollen Komponenten von Rosen verflüchtigen. Auch brauche es von Rosen und Rosenprodukten oft nur eine geringe Menge, das reiche, um den Geschmack zu potenzieren. Aber nicht nur aus geschmacklicher, auch aus gesundheitlicher Sicht sind Rosen als Zutat interessant und wertvoll: Sie weisen nachweislich entzündungshemmende Inhaltsstoffe auf (etwa für Entzündungen im Magen-Darm-Bereich), und ätherisches Rosenöl wirkt antidepressiv und stimmungserhellend.



Vielleicht auch deshalb entdecken immer mehr Profiköche das Kochen mit Rosen und Rosenprodukten für sich. Sebastian Rösch vom Zürcher Gourmetrestaurant Mesa zum Beispiel kontaktierte Lilo Meier, weil er mehr über die blumige Zutat wissen wollte. Inzwischen gehören Rezepte wie ein Rosen-Himbeersorbet oder auch Rosen im Tatar verarbeitet zum Repertoire des Sternekochs. Und er hat sogar ein ganzes Viergang-Menü mit Rosen, anlässlich der Präsentation von «Tabula Rosa» im Frühling 2018 kreiert. In diesem Buch, welches Lilo Meier gemeinsam mit der ebenfalls koch- und rosenbegeisterten Gestalterin Martina Brönnimann realisiert hat, zeugen 100 Rezepte von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Rosen in der Küche. Wie wäre es diese Saison mit Rosen-Ravioli, Zander in Rosenkruste oder Rosen-Tiramisu? Mehr Infos: www.bluetenschmaus.ch



Zum Quinoa-Salat aus Lilo Meiers Kochbuch gehören neben Rosenblüten noch Gurken, Dörraprikosen und Mohnsamen.



© Martina Brönnimann (2)

Rosenblätter sollten immer möglichst frisch und rasch verarbeitet werden. Dann bleibt das volle Aromenspektrum erhalten.

Werden Sie Gönnerin, Gönner der Zeitschrift oliv!



Gefällt Ihnen die Zeitschrift *oliv*? Dann teilen Sie sicher unsere Begeisterung für biologisch-nachhaltige Themen. Seit 10 Jahren bietet *oliv* jeden Monat viel Wissenswertes rund um Ernährung, Gesundheit und natürliche Pflege.

Mit einem Beitrag ab CHF 30.00 tragen Sie dazu bei, dass die Zeitschrift *oliv* weiterhin mit unabhängigen Inhalten publiziert und in über 600 Reform- und Biofachgeschäften in der ganzen Schweiz kostenlos bezogen werden kann.

Herzlichen Dank für Ihre Partnerschaft!

Zahlungsmöglichkeiten:

Postkonto: 60-644376-9

Bankkonto:

ZKB Zürich

Konto-Nr. 1100-0444.040

Clearing Nr. 700

Swift: ZKBKCHZZ80A

IBAN: CH30 0070 0110 0004 4404 0

Gönnerinnen und Gönner legen mit ihrer Wertschätzung und ihrem Beitrag das Fundament für unsere unabhängige Berichterstattung: Werden Sie Gönner!