

von:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2023/03/06/flower-power.aspx>

Folgende Blumen sind essbar. Diese können Ihre bereits **gesunde** Ernährung bereichern.

Kamille: Kamillenblüten werden oft als beruhigender Tee verwendet, um Menschen beim Schlafen zu helfen, und sind auch gut bei Entzündungen, Menstruationsstörungen, Geschwüren, Wundheilung und rheumatischen Schmerzen. Getrocknete Blüten werden zur Herstellung von Kamillentee verwendet und ätherische Öle werden in der Kosmetik und Aromatherapie verwendet. Menschen mit einer Vorgeschichte von Pollenallergien sowie Säuglinge und Kleinkinder sollten Kamille meiden.

Veilchen: Diese zarten blau-violetten Blüten werden topisch bei Ekzemen, Psoriasis, Akne und Milchschorf bei Babys verwendet. Innerlich eingenommen ist es hilfreich bei Blasenentzündungen und als schleimlösend, harntreibend und entzündungshemmend. Die oberirdisch wachsenden Teile, auch Süssveilchen genannt, werden zur Behandlung von Hitzewallungen in den Wechseljahren, Depressionen, Verdauungsbeschwerden und einigen Atemwegserkrankungen eingesetzt. Veilchenblätter können zum Garnieren von grünen Frühlingssalaten oder als beruhigender Tee verwendet werden.

Rosen: Die medizinischen Eigenschaften dieser Blumen umfassen Hauterkrankungen, Akne und Verdauungsprobleme. Rosenblätter sind reich an Antioxidantien, von denen die wichtigsten Polyphenole sind. Getrocknete Rosenblätter können verwendet werden, um beruhigenden, koffeinfreien, antioxidantienreichen Tee zuzubereiten, der Ihre Aufnahme von Kalzium, Eisen und Vitamin C steigert.

Moringa-Blüten: hängen in Büscheln vom Moringa-Baum, der in tropischen Klimazonen das ganze Jahr über blüht. Sie sind eine Quelle der Vitamine A, C, Kalium und Aminosäuren. Die Blüten können roh oder leicht gekocht gegessen werden. Fast alle Teile des Moringa-Baums sind essbar und haben starke

therapeutische Eigenschaften, was darauf hindeutet, dass er als funktionelle Zutat in Lebensmitteln verwendet werden kann.

Jasminblüten: Jasmin wird die „Königin der Blumen“ genannt und ist wegen seines Duftes und seiner medizinischen Vorteile weithin beliebt. Es ist ein altes und traditionelles Heilmittel als Stimmungsaufheller und zur Verbesserung der Gehirnfunktion. Jasmin wurde zur Behandlung von Leberschmerzen durch Zirrhose, Schmerzen durch schweren Durchfall und Lebererkrankungen eingesetzt.

Es ist dafür bekannt, die Entspannung zu steigern und als Aphrodisiakum zu wirken. Die pharmazeutische Industrie verwendet es bei der Herstellung einiger Medikamente und es wird in Lebensmitteln zum Würzen von Getränken, Desserts und Backwaren verwendet.

Safran: ist ein Gewürz, das von Hand aus der Krokusblüte geerntet wird. Nach der Ernte wird es in Fadenform verkauft oder zu Pulver gemahlen und in Tee oder Nahrungsergänzungsmitteln verwendet. Safran hilft, Entzündungen zu senken, die Stimmung zu verbessern und kann bei Herzkrankheiten, Krebs, Alzheimer und Diabetes helfen. Es wurde auch traditionell bei der Behandlung von sexueller Dysfunktion und reproduktiver Gesundheit eingesetzt.

Lavendel: Diese duftenden violetten Blüten haben aufgrund mehrerer Chemikalien, darunter Flavonoide, Cumarin und Linalool, eine Rolle als Gesundheits-Alleskönner in der traditionellen Medizin gespielt. Daten deuten darauf hin, dass es den Schlaf unterstützt, Schmerzen und Entzündungen lindert, die Stimmung verbessert, Menstruationsbeschwerden lindert, Koliken bei Säuglingen reduziert und antimikrobielle und antivirale Eigenschaften hat.

Calendula: Diese werden manchmal mit Ringelblumen verwechselt, weil sie Ringelblumen oder gewöhnliche Ringelblumen genannt werden. Sie sind jedoch keine echten Ringelblumen. Während Calendula essbar ist, sind nur einige Ringelblumenarten essbar.

Die Ringelblume hat hohe Mengen an Flavonoid-Antioxidantien, die zum Schutz vor freien Radikalen beitragen, sowie antimikrobielle, antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften. Es wird traditionell verwendet, um Wunden zu heilen, Menstruationskrämpfe zu lindern, Magenverstimmungen zu behandeln und die Hautfeuchtigkeit und -festigkeit zu verbessern.

Kürbisblüten: sind eine reichhaltige Quelle für Folsäure, Magnesium, Vitamin A, Carotin und Cholin. Die Blume ist eine reiche Quelle von Antioxidantien, die helfen, chronischen Krankheiten vorzubeugen. Sie haben eine sehr kurze Haltbarkeit und sind nicht ohne weiteres im Handel erhältlich.

Löwenzahn: Der Löwenzahn mag in Ihrem Garten ein Unkraut sein, aber er ist voll von Eisen, Zink, Kalium und den Vitaminen A, B, C und D. Die gesamte Pflanze ist essbar. Die Blätter werden in Salaten und Tees verwendet, die Wurzeln können als Kaffeeersatz verwendet werden und die Blüten sind eine leckere Ergänzung zu Ihrem Salat und können zur Weinherstellung verwendet werden. Löwenzahnblüten haben antioxidative Eigenschaften, die Ihr Immunsystem unterstützen können.

Stiefmütterchen: Studien haben Ernährungsunterschiede in den Blüten mit unterschiedlichen Farben und je nach Entwicklungsstadium der Blüte festgestellt. Die Blüte weist jedoch von der Knospe bis zur vollen Blüte unterschiedliche Konzentrationen an Flavonoiden, monomeren Anthocyanen und antioxidativer Aktivität auf.

Begonie: Knollen- und Beetbegonien haben einen leicht zitronigen oder würzigen Geschmack, der einer Schüssel mit Gemüse eine schöne Farbe und einen schönen Geschmack verleiht. Die Blüten sind eine gute Quelle für Vitamin C und haben bekannte antimikrobielle und antimykotische Eigenschaften. Sie sind wirksam bei der Linderung des prämenstruellen Syndroms und bei der Behandlung schwerer Verdauungsstörungen.

Chrysanthemen: Die Blume ist am besten als Mutter bekannt und wird verwendet, um Symptome von Typ-2-Diabetes, Erkältungen, Kopfschmerzen und

Bluthochdruck zu lindern. Er ist ein beliebter Sommertee in China und reich an Flavonoiden, Betain, Cholin und Vitamin B1. Zu den gesundheitlichen Vorteilen gehören auch die Linderung von Stress und Angstzuständen, der Schutz vor oxidativen Schäden und die Unterstützung einer gesunden Immunfunktion.

WARNUNG! Diese Blumen dürfen Sie nicht essen !

- **Maiglöckchen:** Wenn es eingenommen wird, kann es Erbrechen und Magenkrämpfe verursachen.
- **Eisenhut:** Der botanische Name für diese giftige Pflanze ist Aconitum, das auch als Aconitum, Wolfskraut, Teufelshelm und Königin der Gifte bekannt ist. Es wurde angenommen, dass diese hochgiftige Pflanze hinter einer Massenvergiftung in einem Restaurant in Ontario im September 2022 steckte. Jeder Teil der Pflanze enthält Giftstoffe, von denen das tödlichste Aconitum ist.
- **Ageratina altissima:** Diese schneeweiße, zarte Pflanze namens White Snakeroot aus Nordamerika enthält Tremetol, das so giftig ist, dass Sie nur die Milch einer Kuh trinken müssen, die die Pflanze gefressen hat, um Sie sehr krank zu machen.
- **Fingerhut:** Ein Favorit in altmodischen Gärten, mit einer schönen Fülle von glockenartigen Blüten auf hohen, schlanken Stielen, verursacht Fingerhut eine Vielzahl von Symptomen, wie Zittern, unregelmäßigen Herzschlag und niedrigen Blutdruck. Die gesamte Pflanze - Wurzeln, Blüten und sogar Samen - ist giftig.
- **Herbstzeitlose:** Ursprünglich aus England, enthält diese schöne und vertraute niedrig wachsende Blume eine giftige Chemikalie namens Colchicin, die ein brennendes Gefühl in Mund und Rachen, Durchfall und im schlimmsten Fall Herzinfarkt, Nierenversagen und sogar den Tod verursacht. Die Pflanze kann mit Bärlauch verwechselt werden.

Quellen:

- [Lebensmittelchemie, 2021;340](#)
- [African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines, 2017;14\(1\)](#)
- [Mongabay, 12. Mai 2016](#)
- [Plants Journal, 2020;8\(4\)](#)
- [Nährstoffe, 2022;14\(12\)](#)
- [Molekularmedizinbericht, 2010;3\(6\)](#)
- [Die Kräuterakademie, 29. April 2014](#)
- [RxList, süßes Veilchen](#)
- [Zeitschrift für Lebensmittelwissenschaft, 2006; doi:](#)

- [10.1111/j.1365-2621.2006.tb12404.x](#)
- [Zeitschrift für Forschung, Erweiterung und Entwicklung, 2017;6\(2\)](#)
 - [Spezialitäten, Moringa-Blüten Internationale Zeitschrift für Lebensmittelwissenschaften, 2021;2021\(6627265\)](#)
 - [NetMeds, 15. März 2021, Absatz 3 und Liste Nr. 4](#)
 - [RxListe, Jasmin](#)
 - [Yahoo! Nachrichten, 18. Dezember 2020](#)
 - [Cleveland Clinic, 20. Dezember 2021](#)
 - [Gärtner-Know-how, Ringelblume vs. Ringelblume](#)
 - [Berg Sinai, Calendula](#)
 - [Food Data Central, Kürbisblüten](#)
 - [Berg Sinai, Löwenzahn](#)
 - [Journal of Food Science, 2019;84\(3\)](#)
 - [NetMeds, 8. November 2022](#)
 - [RxList, Chrysantheme](#)
 - [Angewandte Ökologie und Umweltforschung, 2019;17\(6\)](#)
 - [Yahoo! Nachrichten, 14. September 2022](#)
 - [Carnegie Museum of Natural History, Gifte der Carnegie: White Snakeroot](#)
 - [Berg Sinai, Fingerhut](#)
 - [Wien Klin Wochenschr, 2004;116\(5-6\)](#)