

# Mit Blick-Expertin Scarlet Allenspach durch die Gartensaison

## Diese Blumen sind zum Essen schön

KATA RICHARD

Sie sind weit mehr, als hübsch anzuschauen: Wer etwas für Auge, Gaumen und Gesundheit mit anpflanzen will, liegt mit essbaren Blüten genau richtig. Die farbenfrohen Gewächse sind nicht nur dekorativ, sondern auch berühmt für ihre Auswirkungen auf die Gesundheit. In Kloster- und Bauergärten kennt man die Heilwirkung von Blüten und Kräutern seit Jahrhunderten. «Auch wer nur wenig Platz auf dem Balkon hat, kann genug ernten, um daraus eine eigene Teemischung zu machen», sagt Scarlet Allenspach (34). Die

Gartenexpertin bereitet keine Speise ohne eine frische Beilage von ihrem Balkon zu: «Das **Augestiefel** ist bekanntlich mit, das funktioniert mit Blüten besonders gut». Zudem freuen sich auch Wildbienen und Insekten über die nahrhafte Pracht. Die Blüten mögen einen sonnigen Standort. Sie eignen sich auch für Vorgärten oder unbewirtschaftete Grünflächen in der Stadt. Die Blüten dürfen ruhig gemietet werden, das Abschneiden fördert das Wachstum neuer. Für Tees und Tinkturen werden die Blüten im Schatten auf einem Tuch getrocknet oder kopfüber als Strauss aufgehängt und danach trocken gelagert.



Im Beet mit Blick

### Ringelblume

Eine kleine Wunderwaffe: Von leuchtend gelb bis orange ist die Pflanze nicht nur schön anzusehen und lecker auf dem Teller, sondern schützt im Garten vor Schädlingen. Umrahmt man ein Gemüsebeet damit, wirkt das wie eine Mauer gegen Schnecken und Fadenwürmer. Zudem enthält die Ringelblume ätherische Öle, wichtigster Inhaltsstoff ist das alpha-Cadinol, das als wundheilend und entzündungshemmend gilt. Ringelblumen sind anspruchslos und können jetzt gesät werden, ab Juni kommen sie in die Blüte. **Genussbar sind nur die Blüten, als Tee sind sie gut für die Verdauung.**



### Borretsch

Die blauen Blüten eignen sich für Salate, klein gehackt für Kräuterkarrik, sie frischen aber auch ein Dessert auf. **Verwenden Sie nur frische Blüten, da die Pflanze ihr Aroma beim Trocknen schnell verliert.** Borretsch hat immunstärkende, juckreizmindernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Die Blüten locken Insekten in den Garten und werden gerne neben Gurken oder Zucchini gesetzt, damit diese bestäubt werden.



Das Auge spricht mit.



Gartenexpertin Scarlet Allenspach bereitet keine Speise ohne eine frische Beilage von ihrem Balkon zu. Das kann auch Kapuzinerkresse sein.

### Kamille

Bis heute kommt keine Kräuterapotheke ohne die beruhigenden Eigenschaften der Kamille aus. Sie lässt sich problemlos im Garten und auf dem Balkon kultivieren und mag einen warmen, trockenen Platz. Die Kamille ist ein Lichtkeimer, darum werden die Samen nur leicht angegedrückt, nicht mit Erde bedeckt. **Die Blüten in den Morgenstunden ernten, bevor die Köpfe ganz geöffnet sind, auf einem Tuch trocknen lassen, anschließend in dunklem Gefäss lagern.**



### Kornblume

Ihr Blau ist unverwundbar, früher galt sie als Ackerunkraut, heute ist die Kornblume auch in Gärten anzutreffen. **In der Küche werden ausschließlich die Blüten der Kornblume verwendet, meist aus dekorativen Gründen.** Getrocknet eignen sich die Blüten als Teil von Teemischungen (kombiniert mit Lavendel oder Minze). Beim Aufgüssen verfarbt sich der Tee zuerst in stechendes Blau und wechselt dann langsam ins Gelb, ein Spektakel. Die Blüten werden bei Stress und Nervosität empfohlen.



### Kapuzinerkresse

Das Gewächs findet sich oft wegen seiner leuchtenden Blüten in Gärten und auf Balkonen. **Die Blüten eignen sich mit ihrer frischen und leichten Schärfe für Salate, ebenso die jungen Blätter.** Die ungeöffneten Knospen kann man einlegelegt auch als als Kapern-Ersatz verwenden. Wegen der antibakteriell wirkenden Senföle, wird sie als Hilfpflanze bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Je mehr Sonne, je mehr Blüten gibt es. Als Rankpflanze bietet sie Sichtschutz.



## Cathrine Steiner (49) tritt in «Das Zelt» auf Chefin rockt eigene Bühne

Sie wirbelt seit Jahrzehnten hinter den Kulissen – und wagt sich jetzt ins Rampenlicht! **Cathrine Steiner** (49) ist einer der Stars der Show «This Is Rock» von «Das Zelt». An der Seite der legendären Krokus-Frontmänner **Marc Storace** (70) und **Fernando von Arb** (69) sowie einem Duzend weiterer Musiker singt sie einige der grössten Hits der Rockgeschichte, darunter «Hot Legs» von **Rod Stewart** (77). Im Set befinden sich aber auch Klassiker von Bon Jovi, Deep Purple und Queen. «Ich bin eine Spätzünderin», sagt Steiner. «Ich habe meine Leidenschaft fürs Singen erst mit Mitte 40 entdeckt.» Gemeinsam mit ihrem Mann **Adrian Steiner** (54) leitet sie seit 20 Jahren «Das Zelt». Anfänglich war sie als Eventmanagerin tätig und wuchs später in die Rolle der Co-Direktorin des erfolgreichsten Unterhaltungsunternehmens der Schweiz hinein. 2018 schnupperte sie als Backgroundsängerin einer Show



Cathrine Steiner tritt unter anderem mit Marc Storace auf.



«Ich habe meine Leidenschaft fürs Singen erst mit 40 entdeckt», berichtet Cathrine Steiner.

Foto: Erwin Moran

## Stress (44) erklärt dem Blick-TV-Publikum seinen Haar-Unfall «Ich bin zum erstbesten Coiffeur gegangen»



Die Strähnen über dem Gesicht von Stress wiken auf die einen Seite Körner als auf die andere.

Was ist denn bei Rapper **Stress** (44) passiert? Als er sich gestern anlässlich des Auftakts seiner Schweizer Tournee den Fragen der Blick-Community bei Blick TV stellte, fiel dem Gastgeber **Reto Scherrer** (46) sofort die ungewöhnliche Frisur des Musikers auf. «Wer hat dir die Haare geschnitten?», fragte der Moderator. «Es ist nicht schlecht, aber ich glaube, es ist nicht genau gleich lang. Ist das extra?» Und tatsächlich: Die Strähnen über dem Gesicht des Rappers wirken auf der einen Seite kürzer

als auf der anderen. Stress erklärte: «Heute Morgen kam ich von Konzertproben zurück und musste meine Haare schneiden lassen.» **Sein Stammbarbier hatte geschlossen.** «Danach bin ich in den ersten Coiffeuren gegangen.» Weil er allerdings um Viertel vier losfahren musste, um rechtzeitig bei Blick TV anzukommen, hatte er nicht viel Zeit, sich das Ergebnis anzuschauen. «Und jetzt bin ich hier», meint er lachend. «Ich habe nichts gesehen. Aber kommt schon, es ist jetzt auch nicht sooo schlecht.»

Neben der Frisur-Kritik stellte sich Stress auch den Fragen der Blick-Leserschaft. So erklärte er unter anderem, dass er glücklicher Single sei, gerne lese, bei Pizza schwach werde und auf seine Ausdauer beim Rennen stolz sei. Eine zugeschnittene Frage befasste sich mit der Privatmosphäre des welschen Musikers. «**Kannst du normal einkaufen gehen?**» Für Stress ist klar: «Die Schweizer sind megalob.» Es sei logisch, dass er an einem Samstagnachmittag am Zürich Hauptbahnhof erkannt



Stress (l.) zu Gast bei Ramona Schelbert und Reto Scherrer von Blick TV.

werde. «Aber dort, wo ich wohne, ist ein Coop daneben, dort gehe ich einkaufen. Jeder kennt mich, und ich kann ein total normales Leben führen.» Das sei auch das, was er suche. «Ich fin-

de es wichtig, auf dem Boden zu bleiben. Dass es keine Distanz zwischen Menschen gibt.» Eine weitere Person wollte wissen, welche Ziele Stress in seiner Karriere noch habe. «Da kommt das Kind in mir zum Vorschein», erklärt er. «Ich hätte gerne einen weiteren **Swiss Music Award**. Jetzt habe ich neun, das ist eine ungerade Zahl. Ich will die zehn vollmachen.» MICHEL MHOF

Anzeige

# LUST AUF 15 JAHRE gratis Ferien?

**Zu gut um wahr zu sein? Es ist aber wahr!**  
Wir haben 1.5 Millionen Reisende erreicht und das ist ein Grund zum Feiern.

**Was gibt es zu gewinnen?**  
Der Gewinner erhält für die nächsten 15 Jahre jährlich einen Reisegutschein von **ALDI SUISSE TOURS** im Wert von jeweils CHF 1000.–.

**Wie kannst du an unserem Gewinnspiel teilnehmen?**  
Sämtliche Buchungen, die bis zum 31.05.2022 getätigt werden, nehmen automatisch an der Verlosung teil. Der glückliche Gewinner wird dann von uns nach dem 31.05.2022 direkt kontaktiert.

Weitere Infos sowie die Teilnahmebedingungen findest du hier

Buchen unter: 071 508 70 41 oder [aldi-suisse-tours.ch](http://aldi-suisse-tours.ch)