



# Im Garten der Blütenfee

FOTOS: HEIDI FRÖHLICH.  
STYLING: MONIKA NODERER  
TEXT: ANGELIKA KRAUSE



Noch ist der Morgen kühl, aber er verspricht uns einen wunderbaren Frühsommertag. Als wir Elisabeth Mayer über eine kleine Holzbrücke in ihren Garten folgen, tun wir es ihr gleich und lassen unsere Schuhe einfach liegen. Barfuß geht es weiter über die gewundenen, noch taunassen Graswege – und mit jedem Schritt offenbaren sich neue und immer wieder überraschende Einblicke in ihr paradiesisches Refugium. Den „Traumgarten Tannberg“ hat sich die Landschaftsökologin vor sechs Jahren auf einer 5000 Quadratmeter großen Streuobstwiese am Rand des oberösterreichischen Dorfes Lochen am See nach ihren eigenen Vorstellungen erschaffen.

## *Rosen und Holunder in voller Blüte*

Unter ihrer kundigen und liebevollen Pflege sind die damals frisch gepflanzten Rosen zu imposanten Büschen herangewachsen, die mit den zarten weißen Dolden des Holunders und den üppigen Blüten von Robinien, Traubenkirschen, Pfeifenstrauch und Flieder um die Wette duften. Zwischen den Stauden, auf Steinmäuerchen und in wild

„Blüten erfreuen uns mit Duft, Schönheit und Geschmack – sie sind die Krönung jedes Gartens“, sagt Elisabeth Mayer. Die Kräuterfee hat uns zu einer kulinarischen Entdeckungsreise in ihr blühendes Paradies eingeladen.



## *Das renovierte Bauernhaus mitten in einem Traumgarten*



Die große Streuobstwiese, die noch vor sechs Jahren das Haus umgab, hat Elisabeth Mayer in ein blühendes Gartenparadies verwandelt. Im Gewächshaus verbreiten Zitronenbäumchen und Rosmarinbüsche bereits im Frühling mediterranes Flair

wuchernden Beeten bewundern wir bunte Inseln mit Lichtnelken, Mädesüß, Geranien, Malven, Veilchen, Storchschnabel, Wiesenbocksbart, Salbei, Thymian und Funkien. „Alle diese Blüten kann man bedenkenlos essen“, erklärt die Mutter zweier Töchter, die ihre Lieblingsrezepte in einem reich bebilderten Blüten-Kochbuch zusammengefasst hat (siehe S. 21). „Wie viele weitere Blüten auch, die sich zu den verschiedenen Jahreszeiten entfalten, enthalten sie allerlei Wohlschmeckendes und Gesundes – süßen Nektar, Blütenstaub und eine individuelle, für jede Gattung typische Mischung aus ätherischen Ölen, Aromen, Pflanzenfarbstoffen und anderen Substanzen.“

**Gemüse mit zauberhaftem Flor**

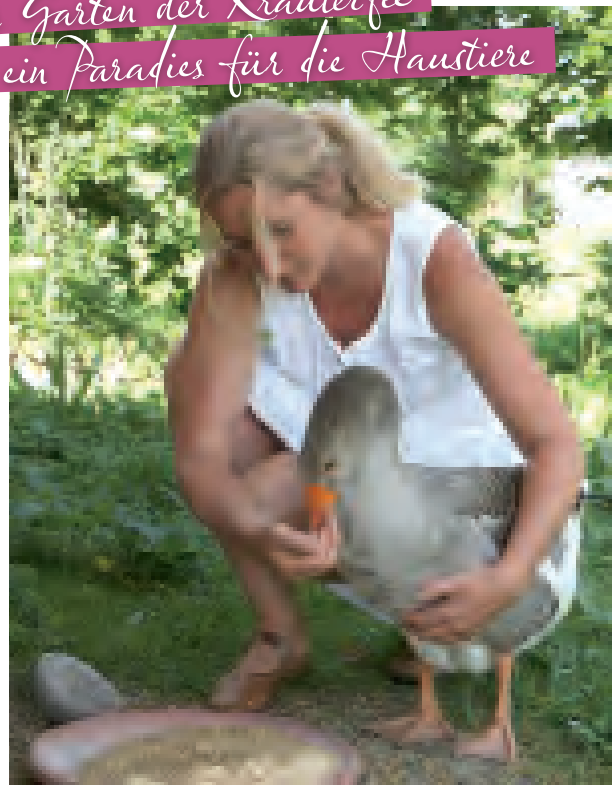
Im Gemüsegarten warten weitere Blüten auf Entdeckung: Heckenzwiebeln mit ihren großen, grün-weißen Köpfen. Die Kräuterexpertin schneidet einige Exemplare ab, um sie später in der Pfanne auszubacken, und deutet auf das benachbarte Beet, das sich mit einem zauberhaften gelben Flor geschmückt hat: „So herrlich sehen die Blüten vieler Gemüsepflanzen aus der Kreuzblütlerfamilie aus, die ebenfalls überaus schmackhaft sind. Dazu gehören Blaukraut,

Brokkoli, Raps, alle Blattkohlarten, Rettich, Radieschen, Rüben, Ackersenf oder Kren. Sie bringen im ersten oder zweiten Standjahr diese Blüten hervor, die ich in der Küche wegen ihres zarten, leicht scharfen Aromas besonders gerne

verwende. Wer ein paar Gemüsepflanzen einfach weiter wachsen lässt, anstatt sie zu ernten, wird mit diesen außergewöhnlichen Blüten belohnt.“ Auch Wildpflanzen dieser Familie wie etwa Barbarakraut, Hirtentäschel oder

*Der Garten der Kräuterfee ist ein Paradies für die Haustiere*

**Menagerie**  
Eine Garten ohne eine Schar von Haustieren – das kann sich Elisabeth Mayer gar nicht mehr vorstellen. Sie hält Gänse, Hühner, Truthähne, Kaninchen, Ponys, Schafe und Katzen, die sich auch von Besuchern gern streicheln lassen



*Schmackhafte Frühsommer-Blüten*

Name	Verwendung
1 Wilde Malve ( <i>Malva sylvestris</i> )	Salat, Brötchen
2 Frauenmantel ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )	Salat, Suppe
3 Salbei ( <i>Salvia officinalis</i> )	Brötchen, Sirup
4 Rispenrose ( <i>Rosa multiflora</i> )	Zucker, Crêpes, Gelee
5 Purpurholunder ( <i>Sambucus nigra</i> )	Wein, Essig
6 Holunder ( <i>Sambucus nigra</i> )	Sirup, Süßspeisen
7 Hornveilchen ( <i>Viola cornuta</i> )	Brötchen, Salat, Deko
8 Rose ( <i>Rosa</i> )	Likör, Salz, Zucker, Essig
9 Storchschnabel ( <i>Geranium pratense</i> )	Eiswürfel, Zucker, Salat
10 Kartoffelrose ( <i>Rosa rugosa</i> )	Sirup, Gelee, Wein

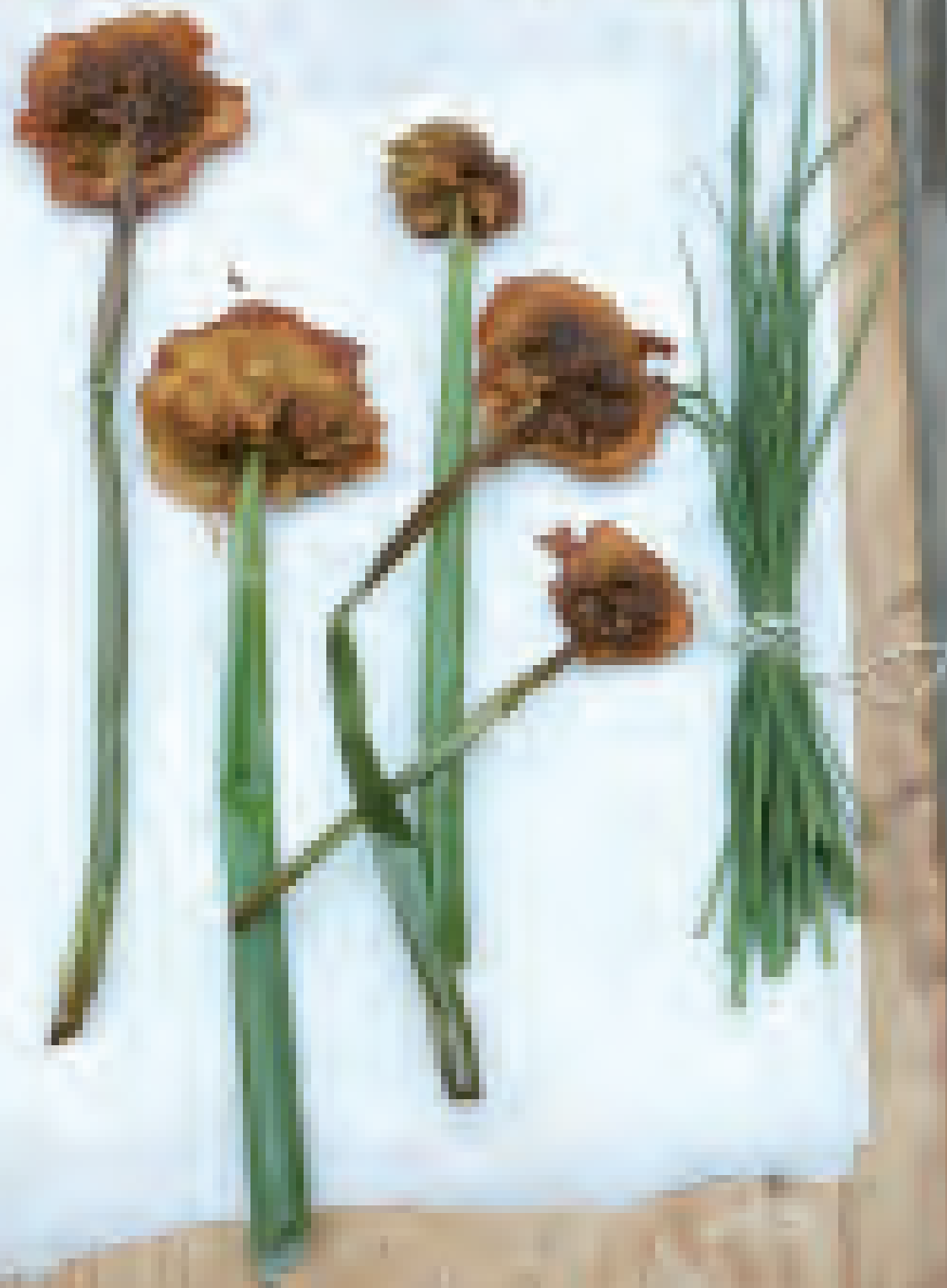
*Verbenen-Limonade*

- Zutaten für 4 Personen
- 2 Bio-Zitronen,
- 1 Handstrauß blühende Zitronenverbene,
- 100 g Zucker,
- etwas Rosenblütenzucker
- Zubereitungszeit: 5 Minuten
- Ziehzeit: circa 4 Stunden

**Zubereitung:**  
Zitronen in Schnitze schneiden und in eine weithalsige Flasche legen. Das Verbenensträußchen hineinhängen und den Zucker dazurieseln. Die Flasche mit Wasser füllen und kalt stellen. Etwa 4 Stunden ziehen lassen. Abseihen und in Flaschen füllen. Vor dem Servieren Rosenblütenzucker auf einen Teller häufeln, den Rand der Gläser anfeuchten und umgedreht in den Zucker drücken. Dann erst die Limonade hineinfüllen.



Die Heckenzwiebelblüten  
haben ein kräftiges, volles Aroma



Wiesenschaukraut bringen essbare Blüten hervor. Eine Ausnahme in dieser Familie bilden Goldlack und Schöterich-Arten, die giftig sind.

### Köstliche Blütenvielfalt

Schon in der Antike wurden Blüten für kulinarische Zwecke verwendet. So haben die Römer nicht nur Veilchen und Lupinen in großen Mengen verspeist, sie schwelgten im Frühsommer geradezu in üppigen Rosengelagen. Auch Elisabeth Mayer liebt die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Rose in süßen und pikanten Gerichten: „Es ist erstaunlich, wie sehr Rosenblüten eine Speise dadurch verändern, dass sie das Wachs ihrer Blütenblätter an sie abgeben. Alles bekommt dadurch ein weich-zartes Essgefühl, das einfach

unbeschreiblich ist.“ Zu der großen Gattung der Rosengewächse gehören auch vielen Obstarten – etwa Apfel, Birne, Pflaume, Brombeere, Aprikose – und einige Wiesenbewohner wie Odermennig, Mädesüß oder Frauenmantel. Diese kunterbunte Verwandtschaft hat eines gemeinsam: Ihre Blüten sind ausnahmslos essbar.

Wer seinen Speiseplan mit Blüten bereichern will, sollte die Gewächse genau kennen. „Für alle Pflanzen, die nur zweifelhaft bestimmt werden können, gilt absolutes Essverbot“, warnt die Kräuterfrau. „Denn bei einigen sind schon kleine Mengen giftig – wie Mäiglöckchen, Herbstzeitlose oder Fingerhut.“ Sie rät außerdem, essbare Blüten niemals zu waschen: Dabei gehen wertvolle Inhaltsstoffe wie Blütenstaub und



**Heckenzwiebeln** – Wenn die Heckenzwiebeln nicht geerntet werden, treiben sie im Juni weiß-grüne, fast faustgroße Blüten aus. Elisabeth Mayer sucht sich die schönsten Exemplare, um sie in einem Dinkelmehlteig auszubacken

## Ausgebackene Heckenzwiebeln

### Zutaten für 4 Personen

2 Handvoll junge Blüten der Winterheckenzwiebel (Frühlingszwiebel),  
1 kl. Bund Schnittlauch, 125 g Dinkelmehl, 250 ml Bier, 1 Ei, 1 TL Olivenöl,  
1 Eiweiß, Salz, Olivenöl zum Ausbacken,  
2 EL fein geschnittene Blätter der Winterheckenzwiebeln als Dekoration

■ Zubereitungszeit: 15 Minuten

■ Garzeit: circa 5 Minuten

**Zubereitung:** 1 Die Heckenzwiebeln und den Schnittlauch putzen, Schnittlauch fein schneiden. 2 Mehl, Bier und Ei vermengen und das Öl unterrühren. 3 Das zu Schnee geschlagene Eiweiß, etwas Salz und den Schnittlauch unterheben. 4 Die Blüten in den Teig tauchen und vorsichtig drehen. 5 Im heißen Öl goldbraun backen und mit Blättern servieren

Dazu  
passt

Zu den Heckenzwiebeln passen Ofenkartoffeln mit Sauerrahmsauce.





## Kräuterpalatschinken mit buntem Salat

### Zutaten für 4 Portionen

- Für den Teig: 250 g Dinkelmehl, 3 große Eier, 375 ml Milch, je 1 Prise Kräutersalz und Zucker, je 2 EL Petersilie und Schnittlauch, Öl zum Ausbacken
- Für die Füllung: 400 g gemischte Blattsalate, 1 Karotte, 6 Cocktailtomaten, ¼ Salatgurke, 2 Staudensellerie (oder Bärenklau), 2 Handvoll Blüten (z. B. Luzerne, Johanniskraut, Malve, Taglilie, Berufskraut), 1 TL Holunderblüten
- Für das Dressing: je 1 kleines Bund Schnittlauch und Petersilie, Thymian, 6 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Naturjoghurt, Blütengewürzsalz, etwas Honig und Zitronensaft
- Für den Butterschaum: 250 ml Schlagsahne, 2 Schalotten (klein geschnitten), 1 Knoblauchzehe (in der Schale zerdrückt), Salz, je 1 Spritzer Zitronensaft und Holunderblütensirup, je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut, 3 EL kalte Butter
- Zubereitungszeit: circa 45 Minuten    ■ Garzeit: circa 30 Minuten
- Kühlzeit: circa 30 Minuten

**Zubereitung:** Das Mehl mit Eiern und etwas Milch klumpenfrei zu einem glatten Teig verrühren. Die restliche Milch zugeben, Salz, Zucker und die Kräuter einrühren. Im heißen Öl dünne Palatschinken backen und warm stellen. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Karotte schälen und grob hobeln, die Tomaten vierteln. Die Gurke längs vierteln und in Stückchen, den Sellerie fein schneiden und alles mit den Blüten und dem Holunder mischen. Für das Dressing die Kräuter fein schneiden. Öl, Essig und Joghurt kräftig verschlagen, Kräuter begeben und abschmecken. Den Salat damit übergießen. Für den Butterschaum alle Zutaten außer der Butter aufkochen, beiseitestellen und die kalte Butter nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Zum Auskühlen beiseitestellen. Die kalte Mischung abschmecken und die festen Zutaten abseihen. Die Buttermischung lauwarm erhitzen und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Den Salat auf eine Hälfte der Palatschinken verteilen und zuklappen. Zum Schluss alles mit dem Butterschaum beträufeln.



Nektar verloren. Gesammelt wird die blühende Pracht an sonnigen Tagen, am besten kurz vor der Zubereitung. Beim Ernten wird darauf geachtet, die Blüte als Ganzes zu erfassen – samt Stempel, Staubblättern, Fruchtknoten und grünen Teilen, um das volle Aroma zu gewährleisten. Eine Ausnahme sind Schlüsselblumen, Taubnesseln, Lungenkraut und andere Lippenblütler, deren Blüten vorsichtig aus den grünen Kelchen gezupft werden sollten. Für alle, die das Blütenparadies der Kräutervee im Salzburger Seenland persönlich bewundern wollen: Elisabeth Mayer bietet in ihrem „Traumgarten Tannberg“ das ganze Jahr hindurch zahlreiche Seminare und Kurse an. Auch für private Führungen, Familienfeiern und Firmenausflüge öffnet sie gern die Pforten (nur nach Anmeldung, Kontakt siehe rechts).



In der Blütenküche wird die Rose als Königin gefeiert



## Erdbeer-Rosen-Törtchen

### Zutaten für 4 Portionen

- Backpapier, 5 Eier, 100 g brauner Zucker, 3 EL zerlassene Butter, 380 g Mehl, 400 ml Milch, Salz, 2 Handvoll Rosenblütenblätter, 100 g frische Erdbeeren, Rosenblütenblätter zur Dekoration
- Zubereitungszeit: circa 25 Minuten    ■ Backzeit: circa 30 Minuten

**Zubereitung:** Backpapier in 8 Streifen von etwa 20 x 35 cm zuschneiden, die Enden jeweils wie Bonbonpapier zusammendrehen. In der Mitte das Papier wieder auseinanderziehen, damit ein Boden entsteht. Die Eier mit Zucker (2 EL des Zuckers zurückbehalten) schaumig rühren, die Butter einrühren, anschließend Mehl, Milch und eine Prise Salz begeben und zu einem glatten Teig verrühren. Etwas von dem Teig in den Backpapierförmchen verteilen und bei 200 Grad 10 Minuten vorbacken. Die Rosenblüten mit 2 EL Zucker vermischen. Den restlichen Teig in die Förmchen gießen, mit der Rosenzucker-Mischung bestreuen und die Erdbeeren darüber streuen. 20 Minuten weiterbacken. Schmeckt warm und kalt. Vor dem Servieren mit Rosenblütenblättern dekorieren.



## Kontakt

Dipl. Ing. Elisabeth Mayer  
Traumgarten Tannberg  
Reitsham 16, A-5221 Lochen am See  
Tel.: 00 43/77 45/2 00 14  
Mail: [kraeuter-fee@aon.at](mailto:kraeuter-fee@aon.at)  
Internet: [www.kraeuter-fee.at](http://www.kraeuter-fee.at)

### Seminar

Zauberhafte Blütenküche  
Termine: 21. September 2014  
Preis pro Person: 88,- Euro  
Info und Anmeldung: siehe oben

### Buchtipp

Elisabeth Mayer:  
Zauberhafte Blütenküche  
Bucher Verlag, 29,90 Euro  
erhältlich (auf Wunsch auch von der Autorin signiert) auf  
[www.kraeuter-fee.at](http://www.kraeuter-fee.at)

