

## INTERVIEW

Die Landschaftsökologin und Fachbuchautorin Elisabeth Mayer leitet am Mittwoch in Dornbirn einen Workshop, bei dem mit Blüten gekocht wird. Darüber und über anderes rund um Blüten spricht die gebürtige Vorarlbergerin im Interview.

# „Die Suche nach dem Ursprung ist ein Urtrieb des Menschen“

**W**ie sind eigentlich Blütengerichte auf Ihrer Rezeptliste gelandet?

**ELISABETH MAYER:** Mein Weg mit und in der Natur ist schon von meinen Großeltern geprägt worden – damals mit dem Sammeln von Wildpflanzen. Später habe ich dann Landschaftsökologie studiert und bin dann mehr und mehr in die Kräuterkunde reingerutscht. Ich habe irgendwann aber gemerkt, dass ich anfangs auf der Stelle zu treten. Dass es noch sehr viel anderes gibt, das ich erschließen kann. Und da bin ich, auch weil ich gesucht habe, auf die Blütenenergie gekommen. Durch verschiedene Dinge von mehreren Seiten.

*Wieso haben Sie bei den Kräutern das Gefühl gehabt, dass Sie auf der Stelle treten?*

**MAYER:** Ich mache sehr viele Ausbildungen, auch eine ganze Reihe an Kräuterworkshops, die ich bei mir im Haus anbiete. Irgendwann habe ich das Gefühl gehabt, jetzt wird es langweilig für mich, weil ich immer das Gleiche erzähle. Wenn sich da über Jahre nichts verändert, die Rezepte immer gleich bleiben, wird das langsam eine fade Geschichte. Dann habe ich mit den Blüten zu experimentieren begonnen und das war dann für mich wie eine Tür, die sich öffnet. Da geht man in eine ganz andere Ebene rein. Traditionell ist es ja so, dass die Wurzel die Basis stärkt, das Kraut den Körper heilt und die

Blüte die Seele. Dieses Wissen ist aber verschwunden. Die Klosterheilkunde hat sich im Mittelalter darauf beschränkt für das jeweilige Leiden ein Kraut zu finden. Das war rein materiell. Alles, was mit Energie und Energieflüssen zu tun hatte, war weg beziehungsweise war „Hexenwissen“. Nicht umsonst greifen viele Menschen heutzutage auf die Traditionelle Chinesische Medizin zurück, weil dort das Wissen noch in seiner Gesamtheit vorhanden ist.

*Wie hat sich Ihre Beschäftigung mit Blüten entwickelt? Was machen Sie damit?*

**MAYER:** Wenn wir uns das Bild des Paradiesgartens herholen, aus dem der Mensch herauskommt, dann bin ich überzeugt davon, dass die Urernährung des Menschen nur Früchte, Pflanzen, Blüten waren – das, was er in der Natur gefunden hat. Ich habe erst kürzlich mit einem Pfarrer über das Essen von Fleisch geredet und ihm von meinem Weltbild erzählt. Woraufhin er gemeint hat, das stimme eh mit der Bibel überein. Erst nach dem Auszug aus dem Paradies hätten die Menschen begonnen, Tiere zu töten. Was bestätigt, dass die Menschen im Ursprung kein Fleisch gegessen haben. Ich arbeite ganz gern mit diesem Bild des Paradiesgartens – auch bei den Kursen mit den Menschen, die zu mir kommen. Tierrechte, Ernährung und all

das ist ja ein großes Thema und hier können sich die Menschen orientieren und schauen, was nährt mich und wo steckt wirklich Lebenskraft. In diesen Packerln aus dem Supermarkt sicher nicht. Da ist nicht's was nährt, sondern nur was uns voll macht. Die Blüten sind überhaupt eine spannende Geschichte. Die Blüte ist dem Sonnenlicht zugewandt und die Pflanze erarbeitet sich die Blüten im Jahreslauf. Da einen Teil wegzunehmen von grad diesem Organ, das dem Licht so sehr zugewandt ist, sich öffnet und schließt, ist spannend.

*Welche Blüten verwenden Sie?*

**MAYER:** Grundsätzlich ist es so, dass ich sowohl Wildpflanzen als auch Garten- und Zierpflanzen verwende. Pflanzen, die man normalerweise einfach am Fensterbrett hat, Pelargonien zum Beispiel, aber eben auch Blüten von Bäumen oder Sträuchern. Mir war einfach ganz wichtig, dass ich das Repertoire der Wildkräuter erweitere. Und dadurch, dass man Pelargonien oder Stiefmütterchen essen kann, kann ich viel mehr Menschen ansprechen, als wenn ich immer nur mit den Wildkräutern arbeite.

*Wobei es Ihnen da um einen „heilenden“ Aspekt geht, oder?*

**MAYER:** Mir geht es in erster Linie darum, dass ich den Zellen Impulse gebe. Ich bin wie gesagt überzeugt davon, dass die Pflanzen, die ich in meinen



Büchern beschreibe, unsere Ernährung waren. Insofern sind sie unseren Zellen seit Urzeiten bekannt. Wir haben einfach darauf vergessen, dass wir sie verwendet haben. Und wenn ich durch meinen Garten gehe und den Besuchern dann Blüten in die Hand drücke



Die Ernährung des Menschen waren Früchte, Pflanzen und Blüten – und keine Tiere –, ist die Autorin und Landschaftsökologin Elisabeth Mayer überzeugt.

MONA LORENZ

### ZUR PERSON

Elisabeth Mayer, geboren 1968 in Bregenz. Studium der Landschaftsökologie und Landschaftsgestaltung in Wien. Gartengestalterin, Fachbuchautorin und Kräuterfee. Wohnhaft in Lochen am See (ÖÖ).

■ Infos: [www.kraeuter-fee.at](http://www.kraeuter-fee.at)

*vielen Menschen an Kräutern, Pflanzen und Natur da ist, oder? Wie erklären Sie sich das?*

**MAYER:** Es ist einfach nicht mehr viel da. Auf der anderen Seite ist enorm viel da, das wir konsumieren sollen. Es ist eine vielschichtige Angelegenheit. Allerdings ist die Suche nach dem, was der Ursprung ist, sicher ein Urtrieb des Menschen. Es ist auch interessant, wenn man Menschen in armen Ländern sieht, die mit Mutter Natur leben. So arm sie auch sein mögen, sie sind glücklicher. Das ist in Europa verloren gegangen.

*Wird sich das wieder ändern?*

**MAYER:** Ich hätte mir eigentlich erwartet, dass das viel schneller geht, dass sich das Ganze dreht, dass man wieder zurückfindet. Aber schauen wir mal, die Nachfrage nach meinen Kursen ist auf jeden Fall groß.

*Was werden Sie beim Workshop am Mittwoch in Dornbirn machen?*

**MAYER:** Ich bewege mich sehr gerne im Jahreslauf. Wir werden durch Dornbirn spazieren und schauen, was wir da ernten und verwenden können. Dann bringe ich ein bisschen was mit und dann kochen wir miteinander – das, was da ist.

INTERVIEW: B. KOMPATSCHER

mit der Aufforderung „Bitte, esst das mal!“, dann sind die meisten vorsichtig. Es ist doch wirklich gelungen. Was wir im Supermarkt an „Dreck“ bekommen, wird völlig ohne das zu hinterfragen gegessen oder auch in den Reformhäusern die ganzen Zusatzprodukte und

Nahrungsergänzungsmittel. Ohne das zu hinterfragen, werden Tabletten geschluckt und bei einer Blüte wird man ganz vorsichtig. Da wird einem bewusst, wie verschüttet der Zugang zum Nahrungsmittel ist.

*Wobei seit Längerem durchaus ein verstärktes Interesse von*

### Lauwarmer Sommersalat mit Sprossen und weißen Blüten

#### Zutaten:

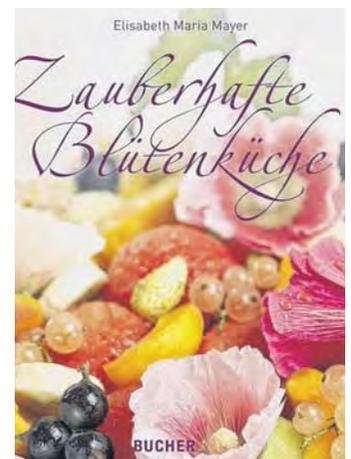
1 Handvoll geputzte Eierschwammerl, Edelreizker oder Austernpilze, 1 Handvoll frische Sprossen (Soja, Mungobohnen und so weiter), je 1 Handvoll Blättchen von Spitzwegerich und Pflücksalat, je 1 Handvoll Yucca-Blüten und Pfingstrosen-Blütenblätter, 2 EL Olivenöl, Kräutersalz, etwas Pflanzenöl zum Frittieren

**Für die Soße:** 3 EL Balsamico, 1 Prise Blütenzucker, 3 EL Erdnussöl, etwas Tamari (Sojasoße), Salz.

#### Zubereitung:

Für die Salatsoße alle Zutaten in einem Shaker vermischen und abschmecken. Pilze und Sprossen in Olivenöl kurz anbraten und würzen. Die Spitzwegerichblättchen und die Hälfte der Yuccablüten kurz in Pflanzenöl frittieren, zu den Pilzen und Sprossen geben, mit den restlichen Salatblättern Yucca- und Pfingstrosenblüten mischen, mit der Salatsoße beträufeln und sofort lauwarm zu Tisch bringen!

**Aus dem Buch „Zauberhafte Blütenküche“ von Elisabeth Maria Mayer, Bucher Verlag 2013, 204 Seiten, 29,90 Euro.**



■ „Zauberhafte Blütenküche“. Workshop mit Landschaftsökologin Elisabeth Mayer, Mittwoch, 16. Juli, 16 Uhr, Inatura Dornbirn. Anmeldung: [naturschau@inatura](mailto:naturschau@inatura) oder 0676/83306-4770.