

Botanikbrief 1/ Januar 2019

Liebe Botanikfreunde,

In meinem Garten ist nix los ...

Uih, wie ich den Giersch vermisse! Das ist doch mein absoluter Liebling! Und nun? Es ist noch Petersilie da (jippie!), Vogelmiere (der saftig-knackige Maisgeschmack, Gott sei Dank!) und selbst angebauter Grünkohl. Nun, 3 von den Grünkohlpflanzen haben die Schnecken gefressen (nun habe ich also Schnecken im Garten, die niemals Krebs kriegen, die dazu eine gute Verdauung und eine hervorragende Darmflora haben ...). Ein Teil der übrig gebliebenen Grünköhlchen kommt heute in den Topf mit Kartoffeln.

Der Rest wird dann in den nächsten Tagen geerntet. Ich habe ein Schild dran gestellt, mit extra großen Lettern: „**Für Schnecken verboten!!!!**“.

Wegerichchips, Grünkohlchips, Giersch-Chips

Im Sommer nehme ich Wegerichblätter. Ach, wie gern ich die esse: Liefern Sie doch Silizium für Haut, Haare und Nägel! Und schmecken dazu noch wie Champignons!

Und nun mache ich sie mit Grünkohl: Ein Segen für die Darmflora und unter den 2000 segensreichen Inhaltsstoffen sind allein 20 (!), die Krebs bekämpfen oder vorbeugen. Klinische Studien seit 1990 küren den Grünkohl als das gesündeste und Krebs vorbeugendste Gemüse (unserer Breiten). Auf Platz zwei und drei sind dann Brokkoli und Rosenkohl.

Rezept: Wegerich-Chips (bzw. Grünkohl-Chips) mit Erdnuss-Sauce

Zutaten für die Marinade

½ Zitrone, geschält
2 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe
1 EL Erdnussmus oder Mandelmus
1 TL Paprikapulver
1 TL Pfeffer
1 kleine Zwiebel
2 EL geschälte Hanfsamen
70 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zutaten Kräuter

2 HV Wegerichblätter, halbiert oder
2 HV Gierschblätter, ungeschnitten

Die Zutaten für die Marinade im Standmixer pürieren, dann mit den großen Wegerich- oder Gierschblättern in einer Schüssel vermischen. Ein Backpapier auf ein Backblech legen und die marinierten Kräuter im Abstand darauf geben. Bei 150 Grad ca. 30 Min. backen.

Wusstet Ihr schon? Dieses Rezept können Sie im Winter auch mit Grünkohlblättern machen, aber auch mit Löwenzahn ergibt sich eine sehr pikante, etwas herbe, Knabberei! Guten Appetit!



Und hier seht Ihr IHN! **Einen Grünkohl zusammen mit Mangold in einer Blumenrabatte**, die zu einem **Park** eines Weimarer Schlosses gehört! Ist das nicht fantastisch?? Das gesündeste Gemüse IN einem Blumenbeet als Zierpflanze? Nun, ich bin ja auch der Meinung, dass man die anderen Zierpflanzen in den Nachbarbeeten dort hätte essen können wie Dahlien- und Pfingstrosenblüten, Fuchsienblüten und Calendulablätter, Glockenblumenblüten und Rosenblütenblättchen, **haben wir natürlich nicht getan!** 😊.

Oh dieser Winter, eine Geduldsfrage ...

Nun, dann müssen noch 2 Kräuter auf meiner Fensterbank her. Ich habe einige meiner „**Kraut der Unsterblichkeit**“-Pflanzen ins Wohnzimmer geholt und siehe da: Es zieht NICHT seine Blätter ein (wie draußen, wo es sich erst im Mai wieder blicken lässt), sondern wuchert so sehr, dass ich immer neue Rankhilfen geben muss. Endlich einer, der meinen Hilferuf gehört hat!



Die Blättchen schmecken bitter, ich esse 3 Stück am Tag, weil mir die Story wieder einfällt, die mir ein Abteilungsleiter bei Gartencenter Augsburg in Schwerte letztes Jahr erzählt hat, als ich dort ein Seminar gegeben habe. (Meine Termine bei den 7 Gartencentern zwischen Krefeld und Unna findet ihr schon auf der website. Genau da gibt es **Exoten, die selbst ich noch nie gesehen habe** 😊). Seine Mutter war schwer krank, u.a. mit Diabetes und Rheuma, konnte kaum noch

laufen und fühlte sich nur schlecht. 2 Jahre lang hat sie vom Kraut der Unsterblichkeit gegessen, nun läuft sie, fühlt sich super und der Diabetes ist auch weg.

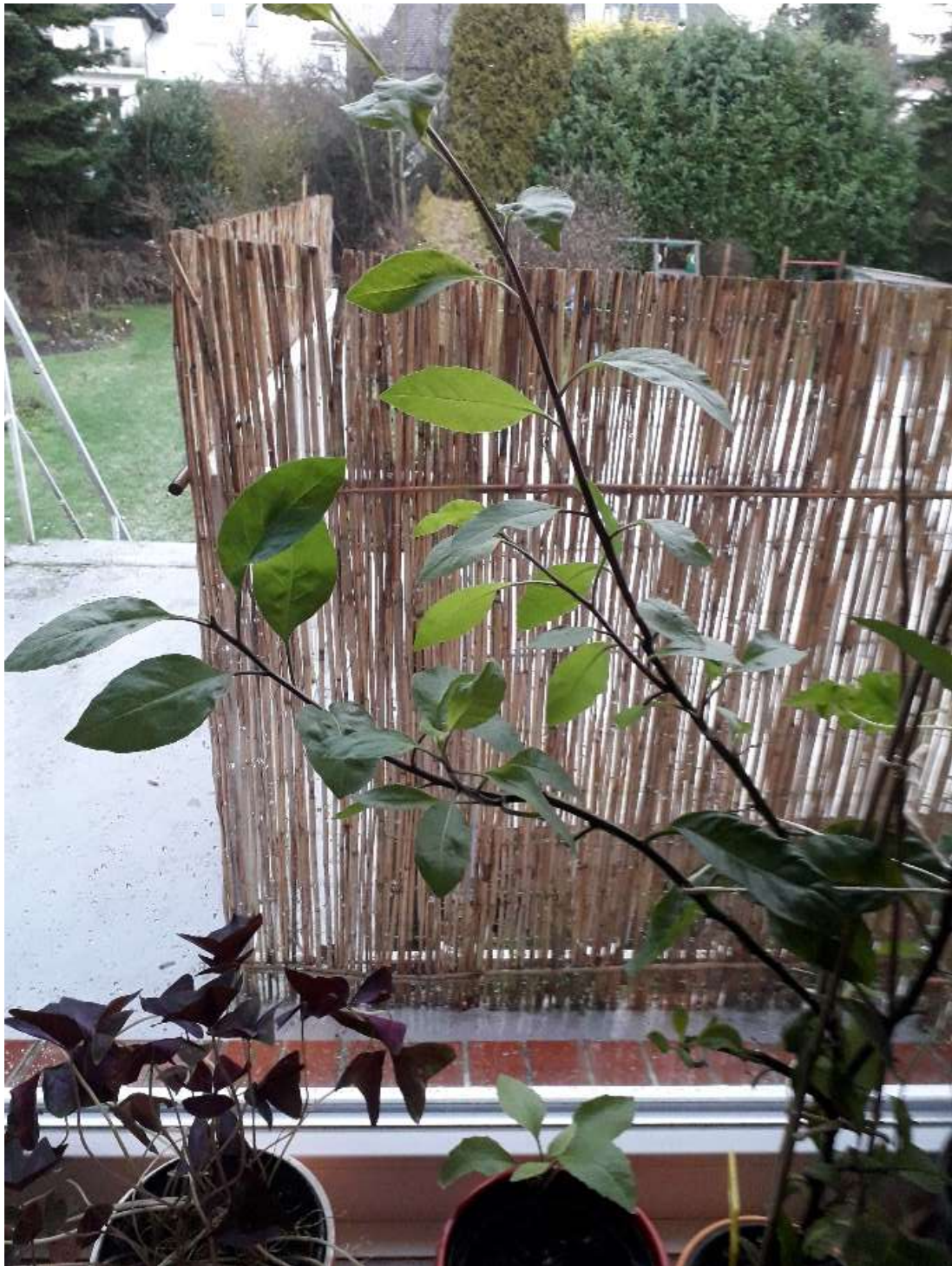
Das Kraut hat die gleichen Inhaltsstoffe wie Ginseng, aber noch mehr verschiedene Ginsenoide. Es soll gegen Krebs und Stress helfen, das Immunsystem auf Trab bringen, gegen Herzinfarkt vorbeugen und vieles mehr. Allerdings muss man dazu den bitteren Geschmack mögen!! Aber das Aussehen? Ein so hübsches Schätzchen mit seinen 5-teiligen Blättchen (*Gynastemma pentaphyllum*), eine wuchernde rankende Schönheit auf meiner Fensterbank, die wie das blühende Leben aussieht!

Viel besser schmeckt das „Kraut des Lebens“, Sambung Nyawa

Ganz neu auf meiner Fensterbank: Es schmeckt knackiger als Eisbergsalat, gar nicht bitter! Ich habe schon Ableger gezüchtet, ich könnte täglich die ganze Pflanze essen, so lecker ist sie! *Gynura procumbens* wird in seiner thailändischen Heimat „**Leaves of the Gods**“ genannt, oder „**Pflanze gegen 100 Krankheiten**“ oder „Leaf of Life“. Wenn Ihr lest, was dieser Schatz alles kann, wollt Ihr ihn bestimmt auch haben:

- Lymphe anregend, Blut reinigend
- Verdauung fördernd
- Senkt den Blutzucker bei Diabetes
- Gegen hohen Blutdruck und Herzschwäche
- Gegen Asthma und Allergien
- Krebs vorbeugend
- Gegen Nierensteine
- Senkt hohen Cholesterinspiegel
- gegen Viren, u.a. Herpes

Uih, **ein Allheilmittel**, dazu noch ein leckeres! Man kann den Schatz durch Stecklinge vermehren, ist aber im Sommer leichter als im Winter, zur Zeit begnüge ich mich mit einem Blättchen täglich, weil leider nicht mehr nachwächst.



Rechts im Bild Sambung Nyawa.

Sambung Nyawa hat ganzrandige saftige grüne Blätter. Daneben links in rosa der Brasilianische Sauerklee, der als säuerliches Gewürz und unschlagbar schöne Salatdeko auf meinen Salat kommt.

Im Sommer habe ich allerdings für all die oben genannten Wirkungen vom Samban Nyawa auch einheimische Kräuter oder im März Baumknospen zur Verfügung. Wir könnten also im Sommer durchaus „regional“ bleiben 😊

Für die Singles unter Euch: Wie Ihr mit Ehrenpreis garantiert den richtigen Mann findet! In nur 3 Minuten ...

Der Ehrenpreis ist zuerst einmal ein Schätzchen für schöne Haut. Schon immer war er bekannt als DAS Kraut gegen Pickel (essen oder als Tee aus frischem oder getrocknetem Kraut). Vielleicht heißt er deshalb auch auf lateinisch Veronica. Und vielleicht haben deshalb die Comedian Harmonists gesungen: **„Veronica, der Lenz ist da“, weil Veronica endlich ohne Pickel daher kam ... nun, vielleicht ...** Der Ehrenpreis heißt ja unter anderem auch „Männertreu“. Er ist eben ein Symbol für die Treue der Männer. Wenn man ein Stängelchen abpflückt, **bleiben die Blütenblätter genau so lange dran wie die Treue der Männer hält, nämlich circa 3 Minuten.**

Und wenn Ihr nun wissen, wollt, **wer der richtige Mann für Euch ist**, macht es einfach so: Pflückt so viele Blütenstängelchen wie Ihr Verehrer zur Auswahl habt, stellt die Stängelchen einzeln in kleine Vasen und macht an jede Vase ein Schild mit dem Namen Eures zukünftigen Liebsten: **Egon, Herbert, Emil, Valentin ...** Wessen Blüten nun am längsten halten, den nehmt ihr!! Viel Erfolg und **ladet mich doch auch zur Hochzeit ein!!** 😊



Veronica chamaedrys, Gamander-Ehrenpreis (Foto Heinz Lappe)



Veronica persica, der Persiche Ehrenpreis

Übrigens ... wie der Name schon sagt, ist letzterer ein Schätzchen mit Migrationshintergrund und unter den 7 bei uns vorkommenden Ehrenpreis-Arten mittlerweile der häufigste.

Nicht verwechseln mit Vergissmeinnicht! Der Ehrenpreis hat 4 (!!)
ungleich große Blütenblätter, Vergissmeinnicht hat 5 gleiche! Nun,
falls Ihr dennoch verwechseln solltet: Essen könnt ihr die
Vergissmeinnichtblüten auch. Nur als Orakel eignen sie sich nicht.
Sollte der Trick mit dem Ehrenpreis nicht geklappt haben, schickt
dem, der euch verschmäht hat, doch einfach ein paar
Vergissmeinnicht, vielleicht versteht er dann ... 😊.



Vergissmeinnicht, (Foto freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Jürgen Kottmann)

Ihr müsst allerdings noch bis März warten, bis der Ehrenpreis sich als eines der frühesten Kräuter im Jahr zeigt. Und wenn es sofort sein

muss???!! Zum Glück sind immer blühende Gänseblümchen vor Ort, sogar unter Schnee!! „Er liebt mich, er liebt mich nicht ...“

Filmchen für Euch im Winter (alles von mir)

Was Ihr jetzt immer noch tun könnt: Mit Efeu waschen!

<https://www.youtube.com/watch?v=rT1OrMLkp-c>

<https://xn--kruterguru-r5a.de/efeu-fuer-die-liebe-gesundheit-und-als-waschmittel/>

Und Knospenmedizin machen: Linde als Knospe für die Seele!

<https://xn--kruterguru-r5a.de/sommerlinde-der-seelentroester/>

Brombeerknospen gegen Osteoporose: Heilmittel selbst gemacht!

<https://xn--kruterguru-r5a.de/brombeere-ein-heilmittel-gegen-osteoporose/>

Hartriegel als Herzmittel, genauso gut wie Weißdorn!! Selbst gemacht!

<https://xn--kruterguru-r5a.de/hartriegel-ein-wundervolles-herzmittel/>

Beim Knospenkurs am 30.3. sind noch 3 Plätze frei!

Lest doch mal was über meine Lieblinge, mitten zwischen rauchenden Schloten (naja ...) und Industrie-Ruinen 😊

<https://xn--kruterguru-r5a.de/kraeutertour-de-ruhr-ii-schnupperkapitel/>

**Ich wünsche Euch ein wundervolles
gesundes, glückliches Neues Jahr und
freue mich auf ein Wiedersehen!!**

Termine

FEBRUAR 2019

**20., und 21.2., je 19-21.30 Uhr 2 kuriose Foto-Vortrags-
Abende in meinem gemütlichen Wohnzimmer:
Mythos Baum/ Natur macht gesund!**

MI, 20.3., **Baummythen, Baumheilkunde, Baumgesichter**, incl. Winterkräutersmoothie, Botanisches Kuriositätenkabinett zum anfassen

DO, 21.2., **Natur macht gesund** (Wald, Kräuter, Schönheit, Gartentherapie ...)

Pro Abend 30 Euro, Anmeldung uschi.stratmann@web.de, Alle Abende mit Vortrag, kurzen Filmchen, Tee, Keksen, Likör, Quiz mit Fotos, Riechen von Baum-ätherischen Ölen etc. *Treffpunkt:* Sprockhövel, Schultenbrinkstr. 18, Seiteneingang. Bitte in der Schulstr. parken und die 150 m zu Fuß zu mir kommen.

BILDUNGSURLAUB

**BOCHUM, 18.3.-22.3.2019, je 9.30-16.30
Uhr, Bildungsurlaub Heilkräuter mit allen Sinnen, 5 Tage**

(nur noch wenige Plätze frei!)

**Wir kochen mehrgängig mit wilden Kräutern und setzen evtl. erste
Tinkturen an. Mit Exkursionen!**

Können wir unsere eigene Heilkräuter-Apotheke anlegen? Mit Wildkräutern und Pflanzen aus dem Kräuterbeet? In diesem kurzweiligen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie, wie man Tinkturen herstellt und wie man Heiltees richtig sammelt, trocknet und zubereitet. Das ist etwas völlig anderes als der Kamillentee vom Discounter! Wir riechen, probieren, malen, trinken Kräutertee und testen Johanniskraut-Emulsion und Harzsalbe. Dazu gibt es Kräuterquiz, Kräutermärchen, kleine Filme und Skripten. Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum Gebühr in EUR: 280,00, Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage, Anmeldung: fbw-bochum.de oder 0234/67661

Alle Termine für 2019 findet Ihr schon hier: Tinkurentage, Knospenmedizin, Salat essen, Bildungsurlaube, Kräutertouren in 20 Städten, meine Stände bei Manufactum und beim Saatgutfestival, bunte Kräuterabende in meinem Garten und Exotenkräuterseminare in 8 Städten:

<http://www.kraeutertour-de-ruhr.de/ALLE-KRAeUTERTERMINE/>

News immer hier: <https://www.facebook.com/kraeutergurus/>

Herzliche Grüße

Eure Kräutergurus

Ursula Stratmann und Yasmin Kuhr