

Botanikbrief 12 /2018

Liebe Botanikfreunde,

Steppenklima!!

Wo gibt es überhaupt noch Kräuter bei diesem Steppenklima!? Natürlich auf den Halden, an den Autobahnrändern und an den Rändern der alten Bahntrassen! Da ist sowieso immer Steppenklima und genau dort wachsen sie: DIE Schätzchen, die auch in Zukunft unsere Begleiter sein können, wenn das Klima sich tatsächlich wandelt: Nachtkerze und Königskerze, Sommerflieder und Rainfarn, Wilde Möhre, Natternkopf, Johanniskraut, Vogel-Knöterich ...



Natternkopf auf Industriehalde, Blüten zum Essen!

Die grüne Wildnis komplett findet man aber nur noch am Wasser!

Viele von ihnen wie z.B. der Natternkopf haben meterlange Wurzeln und holen noch den letzten Rest Wasser aus dem Boden.

Mein schönstes Kräuter-Erlebnis in diesem Sommer war das Schwimmen in der Ruhr in Bochum-Stiepel an der Alten Fähre. Die Ufer sind vom Wasser aus dschungelartig grün und bunt! Ich bin von der Ruhrmitte aus an die Ufer geschwommen und bin mit Riesensmengen an Kratzbeeren belohnt worden (da war vor mir eben noch nie einer 😊), die kennt

auch kaum einer) und habe die wunderschöne, bei uns seltene, Sumpfschafgarbe entdeckt neben saftigsten Kräutern in bunten Farben: Goldrute und Weidenröschen, Schafgarbe und Felberich, Dreizahn und Krausen Ampfer, Springkräuter und Teichmummeln ... ein Paradies!



Riesen-Goldrute: Blütenstände ergeben den besten und schönsten Blasentee, goldgelb wie kerngesunder Urin!

Aktuell im August sammeln

- Goldrutenblütenstände (gegen Blasenentzündung)
- Kamillenblüten gegen Entzündungen aller Art
- Baumhaseln (in vielen Städten gepflanzt, z.B. in Witten vor der Haupt-Stadtparkasse, in Bochum in der Holzstr. als Allee und einzelne vor Saturn)
- Nachtkerzenblüten zum Essen, Nachtkerzensamen fürs Müsli oder den Smoothie (enthalten geringe Mengen des wertvollen Nachtkerzenöls)
- Immer noch Johanniskrautblüten für Rotöl und für Tinktur
- Brennesselsamen, kompletten Stängel abstreifen mit Blättern (mit Handschuhen), trocknen, danach durch ein Sieb geben, tgl. 1 TL bis 1 EL essen über Müsli oder in Suppe, liefern maximale Mengen an Calcium (5 mal mehr als Milch), Eisen und Vitamin C! Und geben nicht nur den Männerlenden die Kraft eines Donnergottes! Auch die Haare werden davon herrlich glänzend!

- Gierschsamens: Trocknen, in der Kaffeemühle mahlen, Kräuterbutter damit würzen. Ähnlich lecker sind Pastinaksamen, Bärenklausamen!
- Blüten vom Drüsigen Springkraut: Köstlich zum Naschen und für den Salat!
- Wasserdost: oberes blühendes Drittel für Tinktur: 2 Wochen lang 3 x tgl. 10 Tr.: Das Immunsystem fährt zu Hochtouren auf und die T-Killerzellen (gegen Krebs wirkende!) bleiben über Wochen aktiver als vorher!
- Brombeeren, Kratzbeeren, Kornelkirschen, immer noch ab und zu in den Wäldern gibt es auch wilde Rote Johannisbeeren!



Kratzbeere, blau bereift, sauer saftig!

Und zum erfrischen:

Sauerampfer-Eis (bei mir mit Sauerampfer aus dem Garten (der mit den Riesenblättern von Kräutermagie Keller)

Zutaten

1 Hand voll Sauerampferblätter

1 Apfelsine (oder 3 Mandarinen, geschält)

aus dem Garten ein paar Blättchen Zitronenmelisse

5 Datteln oder 5 EL Agavendicksaft

200 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten im Standmixer pürieren, dann in eine Form geben für Eis am Stiel und ins Gefrierfach stellen. Ich nehme immer kleine Schnaps-Pinchen, dann einen Plastiklöffel rein.

Wussten Sie schon?

Habt Ihr schon mal grünes Eis gegessen, das NICHT nach Waldmeister schmeckt? Und ganz ohne künstliche Farbstoffe auskommt? Und auch noch ohne Zitronenaroma und trotzdem nach Zitrone schmeckt? Man kann die Mischung auch in Eiswürfel-Behälter geben und dann in einen Cocktail geben oder in einen Orangensaft. Darin löst er sich theatralisch schön in sattem Grün auf ... Übrigens könnt Ihr auch alle anderen Fruchtsmoothies einfrieren und dann im Sommer lutschen statt trinken ...



Termine:

Meine letzten Exotenkräuterseminare dieses Jahr:

Bei Kräutermagie Keller, je Sa 10-12 Uhr am 25.8. und 29.9. (Anmeldung uschi.stratmann@web.de) und in Krefeld bei Gartencenter Augsburg am 30.8., 18-20 Uhr (Anmeldung Tel: 02151/931970), Je 20 Euro.

BOCHUM // SO, 21.10., 10-17 Uhr

Der bunte Kräutertag!! Wir machen es uns schön mit Exkursion, Bitterstoffen, Salbe kochen, Filmchen, Vortrag ...

An einem traumhaft schönen Ort am Kemnader See! Mit Kräuter-Exkursionen, wir probieren und sammeln Samen und Heilkräuter, incl. Vortrag und Schmeckquiz: „Das wahre Wesen der wunderbaren Bitterstoffe“, Fotovortrag Löwenzahn, Kräutermärchen, wir kochen eine Heilsalbe für jeden zum mitnehmen, Fotoquiz und Löwenzahnquiz. Pause mit Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen (auf eigene Kosten 13.00-13.30 Uhr) Anmeldung über uschi.stratmann@web.de, 75 Euro pro Person (Incl. Skript, Salbe, Likör, Sammeltütchen), bar vor Ort zu bezahlen. Begrenzte Teilnehmerzahl!!

Treffpunkt: Bochum, Oveneystr. (Sackgasse), Parkplatz, am unteren Ende des Parkplatzes

DI, MI und DO, 6.11., 7.11., 8.11, je 19-21.30 Uhr

SALBE KOCHEN, DEO RÜHREN

3 Abende in meiner Küche und meinem gemütlichen Wohnzimmer, für alle 3 Abende zusammen 110 Euro, (einzeln buchbar 40 Euro pro Abend). Jeden Abend mit Filmen, Foto-Quiz, Keksen und Tee. Insgesamt kochen wir jeden Abend 2-3 Produkte, für jeden zum mitnehmen, insgesamt an den 3 Abenden 3 Deos, mindestens 4-5 Salben, u.a. Erkältungsbalsam mit ätherischen Ölen und die super-wirksame Harzsalbe, Pappelknospensalbe und "Fluffi-Creme" für super-trockene Haut, mit wundervollem Duft nach Lemongras!! **Anmeldung unter uschi.stratmann@web.de oder 02324 9680125** **Treffpunkt:** Sprockhövel, Schuldenbrinkstr. 18, Seiteneingang, die Einfahrt rein, (bitte in der Schulstr. parken und 200 m zu Fuß kommen)

Mein nächsten Touren: Einfach hinkommen, 20 Euro

Ja ich weiß, es ist supertrocken! Aber einiges ist noch da, ich bringe einiges superfrisch aus meinem Garten mit zum raten/riechen und zeigen und für jeden einen Ableger: Lasst Euch überraschen!

11.8., SA, 10-12 Uhr, **ENNEPETAL**-Rüggeberg, Parkplatz an der Heilenbecker Talsperre, Anfahrt über Hohlweg

11.8., 15-17 Uhr **BOCHUM**, Im Lottental 53, botanischer Garten, Baumküsse und Kräuter aller Art

12.8., SO, 10-12 Uhr, **WITTEN**, Waldparkplatz zwischen Rauendahlstr. 127 und 129, Muttental

Termine:

Weitere Termine findet Ihr hier:

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

News immer hier:

<https://www.facebook.com/kraeutergurus/>

Herzliche Grüße
Eure Kräutergurus