

Botanikbrief 12/ September 2018

Liebe Botanikfreunde,

Es sind nach der Trockenheit nun wieder solche saftig-herrlichen Kräuter in Mengen zu finden, dass ich mich schon total auf die nächsten Exkursionen freue! Morgens gibt es endlich wieder saftigen Gierschtee zum Entgiften, angereichert mit Anisgeschmäckern (Anis-Agastache, Süßdolde, Lakritz-Tagetes oder Estragon). Diese Schätzchen gibt es alle bei Kräutermagie Keller. Mittags gibt es Blätter vom Riesenspinat Magenta Spreen-Melde, die zurzeit 4 (!!!) m hoch in meinem Garten wächst. Und Kräuter-Tomaten.

Rezept Kräuter-Tomaten

Tomaten aushöhlen. Hüttenkäse mit Paprikastückchen, Salz, Pfeffer und nach Belieben Kräutern mischen und einfüllen. Im Frühjahr hatten wir Knoblauchrauke, Gundermann und Co darin, letzte Woche im Bildungsurlaub hatten wir aus meinem Garten Kräuter von Kräutermagie Keller und Gartencenter Augsburg darin: Petersilie, Schnittlauch, Vietnamesischen Koriander, Currykraut, Olivenkraut, Estragon, Thymian, Oregano, Salbei, Koriander, Fenchel und Melisse. Es war köstlich!



Ab Herbst ist es Zeit, Wurzeln und Samen zu sammeln. Auch Thema bei meinen nächsten Exkursionen! Folgendes könnt Ihr im Moment sammeln:

Wurzeln der einjährigen Karde gegen Borreliose

Mir sind einige Menschen bekannt, mit schulmedizinisch austherapierter chronischer Borreliose, die nach wochenlanger Einnahme ihrer selbst angesetzten Kardenwurzeltinktur (3-5 Tr. 3 mal tgl. circa) beschwerdefrei waren! Die Tinktur soll auch gegen Osteoporose helfen und fördert allgemein die Entgiftung. Wie erkennt man sie? Pickel mit Stacheln oben auf den Blättern, Stachelleiste unten drunter. Rosetten.



Karde

Wurzeln der einjährigen Nachtkerze

Ein Leckerchen im Salat, geraspelt, leicht scharf oder auch gekocht oder gebraten oder in der Gemüsepfanne untergemischt. Auch die Samen können jetzt gesammelt werden, mit wertvollen Omega-6-Fettsäuren, im Salat oder Müsli oder im Smoothie: Für schöne Haut, gegen Neurodermitis.

Erkennung? Glatte Blattrand, Rosette, weiße Mittelrippe. Rot sind die Blätter hier, weil die Pflanzen Stress haben, Henrichshütte Hattingen, wohl noch ein paar Altlasten im Boden ...



Nachtkerze

Baumhaselnüsse

Jetzt Haseln sammeln! Natürlich könnt Ihr mit viel Mühe die "Normalo-" Haseln sammeln... Ihr könnt aber auch mit Handfeger und Schaufelchen die Baumhaseln aufkehren, die in den meisten Innenstädten und Parks als Zierbäume gepflanzt sind. Die Türken kennen sie und sammeln sie, denn da kommt der Baum her. Und dann unterwegs 2 Steine suchen und dazwischen knacken: Und? Schneeweißer Inhalt!! Und der Geschmack? Nach Sonnenblumenkernen, zart, saftig, köstlich!! 2 Jahre haltbar 😊

!



Baumhaselnüsse

Wilden Dost als Kraut gegen den Teufel, für den Hustentee und als Gewürz und Deko für den Salat. Das ist DER „Gute-Laune-Tee“, mit dem ihr den Glückstee von Yogitee ersetzen könnt. 😊 Auch genannt „Wilder Oregano“ (*Oreganum vulgare*)



Der wilde Dost

Der Birkenporling

Erkennungsmerkmale: Der Birkenporling (*Piptoporus betulinus*) wächst **nur** an abgestorbenen Birken, seitlich am Stamm waagrecht zur Seite, zunächst mit einer rundlichen, später mit einer etwa nierenförmigen Gestalt. Die Oberfläche ist zunächst weißlich-elfenbeinfarben, später hell- dann ockerbraun, von unten ist er ganz weiß, rein und weiß wie Jungfrau Birke eben. Wundert Euch das? Wenn er noch ganz jung ist, ist sogar die Oberfläche noch weiß (wieder dieses unschuldige ...) Später reißt die braune Oberfläche auf und wird rissig. Im frischen Zustand lässt er sich schneiden, im alten Zustand wird er hart, etwa wie Kork. ..

Und diesen Schatzi hatte ER dabei. Ötzi! An einem Band aus Fell hatte er ein Stück **Birkenporling** dabei. Ein Amulett? Nein! SEINE Hausapotheke! Dieser Pilz ist ein Universalmittel. Sollten Sie unterwegs einen finden, nehmen Sie sich ein Stück mit, schneiden Sie ihn noch in frischem Zustand in kleine Stückchen und trocknen Sie diese, entweder bei Zimmertemperatur über einige Tage oder im Backofen bei geöffneter Tür bei ca. 40 Grad eine Stunde, bis sie knackig trocken sind. Wenn Sie diese Stückchen 20 Minuten mit Wasser kochen und dann den Tee davon trinken, werden Sie allerdings nicht gerade über den

Geschmack jubeln. Muffig irgendwie. Die Wirkung wird Sie allerdings begeistern. Er heilt Magenbeschwerden und verscheucht sogar den Helicobacter-Keim, welcher in einigen Fällen für das Auftreten von Magengeschwüren verantwortlich gemacht wird.

Das Beste an dem Pilz aber ist seine antibiotische Wirkung in der äußerlichen Behandlung. Es gibt unzählige Berichte über Heilerfolge bei offenen Beinen und nicht heilenden Wunden, wenn man eine Scheibe des Pilzes, die man einige Minuten weich gekocht hat, wie ein Pflaster unter einem Verband auf die Wunde legt. Zu meiner Hausapotheke gehört er selbstverständlich dazu!



Der Birkenporling (Foto Benedikt van Acken)

Termine:

Mein letztes Exotenkräuterseminar dieses Jahr:

DATTELN // SA, 29.9., 10-12 Uhr

EXOTISCHE Kräuter mit allen Sinnen! SEMINAR

Kräutermagie, Duft- und Liebeskräuter, Kräuterbutter
Geschmackssensationen im Kräuterparadies!! Riechen und kosten Sie heute ALLES!! (**Hier gibt es über 500 ! Kräutersorten**). Parakresse lässt es auf der Zunge wie Brausepulver prickeln, der Kleefarn erhöht

tatsächlich den Serotoninspiegel, 25 verschiedene Minzen harren der Entdeckung, Mutterkraut heilt als einziges Kraut der Welt verletzte Nerven!!! Seminar in der urigen Holzhütte auf dem Biolandhof. 20 Euro!

Treffpunkt: Bioland-Hof von Kräutermagie Keller, Markfelder Str. 32, nur mit Voranmeldung über uschi.stratmann@web.de

Meine nächsten Kräutertouren (Sie gehen bis November!)

einfach hinkommen, ohne Anmeldung, 20 Euro

22.9., SA, 10-12 Uhr, **OBERHAUSEN**, Arenastr. 11, vor Gasometer-Eingang

22.9., SA 15-17 Uhr, **DUISBURG**, Landschaftspark Nord, Besucherzentrum, Emscherstr. 71

23.9., SO, 15-17 Uhr, **WALTROP**, Hiberniastr. 4, Vor manufactum-Eingang

29.9., SA, 15-17 Uhr, **HERDECKE**, vor Cafe Extrablatt, Mühlenstr. 11

30.9. SO, 10-12 Uhr **WUPPERTAL**, Rudolfstr. 46, am Eingang zur Nordbahntrasse

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

BOCHUM // 21.1.2018, MO - 25.1.2018 FR, je 9.30-16.30 Uhr 5 TAGE

Kräuterwoche für jedermann oder Bildungsurlaub: Kräuter-Heilkunde Intensiv

**Wir kochen! Brennesselpesto, Kräuterbutter, Kräuter-Smoothie
Wir machen Exkursionen, wir kochen Harzsalbe!**

In diesem kurzweiligen, theoretischen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie auf unterhaltsame, interaktive und kurzweilige Art, ALLE Aspekte der Kräuterheilkunde kennen:

280,- Euro, Zusätzlich 20 Euro Materialkosten, Anmeldung fbw-bochum.de, 0234/67661

Zeitplan ungefähr (wetterabhängig):

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-13:00 Uhr	Kennenlernrunde Theorie: Vitamine und Wirkstoffe in Kräutern ausführlich	Die Apotheke selbst gemacht: Wie macht man Heiltee, Tinktur und Kräuterkissen? Kleine Referate, Filme und Quiz zu bekannten Heilkräutern	Theorie Heilkräuter für die eigene Apotheke: Was braucht man wofür? Was brauchen Sie? Zubereitung wie?	Wir kochen!! Salat, Butter, Brennesselpfanne Kräuter bei Erkältung und gegen Schmerz	Kräuter-Riechquiz, Kräuter-Memory Theorie: Ansetzen von Heilölen
13:30-16:30 Uhr	Die wichtigsten Heilkräuter im Porträt: Brennnessel Löwenzahn Salbei Spitzwegerich Mit Quiz, Filmen, Märchen	Theorie: Heilkräuter für die Verdauung Kräuterquiz schriftlich Salbe kochen	Exkursion Kräuter im Gelände erkennen lernen am Kemnader Stausee, Wir sammeln Winterkräuter für Salat	Exkursion je nach Wetter Im Januar 20 Kräuter erkennen im Gelände Wiederholung	Filme zu Heilkräutern Quiz, Wiederholung

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

Ursula Stratmann und Yasmin Kuhr