

Botanikbrief 3/2019 ... herrlicher März!

Liebe Botanikfreunde,

Termine

Vorschau 2019 auf einige Botanik-, Garten- und Kräuter-Highlight-Termine, Ruhrgebiet, NRW:



SAATGUTFESTIVAL

9.3., Samstag, Düsseldorf, Geschwister-Scholl-Gymnasium, Redinghovenstr. 41

Ich möchte Euch hiermit einen sehr schönen Event vorstellen, wo es wundervolles Bio-Saatgut gibt, viele viele Stände mit interessanten Pflanzen, ich glaube, die größte Auswahl an Tomatensamen überhaupt (lila, flaschenförmig, mehrfarbig, alte Ursorten) Bio-Garten-Initiativen stellen sich vor, es gibt leckeres Essen, eine Kräuterküche, Mitmachaktionen. Das letzte Mal war eine wunderbare Atmosphäre dort! Auch ich werde da einen Stand haben, mit Kräuter raten usw.

GARTENTAGE mit Kräutern, Zwiebelpflanzen, Gartenzubehör, Raritäten!

27.4., Samstag, 11-17 manufactum Gartentage, Waltrop, Hiberniastr. 4, Gratitouren mit mir über die Halde!

NATURGARTENTAG

18.5. Samstag, 11-16 Uhr Naturgartentag Oberhausen, Haus Ripshorst

Bei dieser Veranstaltung gibt es Bio-Kräuter z.B. von Kräutermagie Keller, allerlei Exotenkräuter, Gartenzubehör, Kunst, leckeres Essen, viele Vorträge, Führungen zum Thema Garten und Kräuter

Tinkurentag

28.4., SO// 10-16 Uhr

EINZIGER TINKURENTAG! WIR MACHEN UNSERE HAUSAPOTHEKE SELBST!

Wir machen für jeden 8 verschiedene Ur-Tinkturen und sammeln Kräuter für Heiltees. Wir gastieren in Haus Oveney, dort gibt es Theorie, dann 1-2 Exkursionen, und wenn wir zurück sind, setzen wir vor Ort Tinkturen an, mindestens 8 verschiedene. Dazu bitte folgendes mitbringen: 2 Flaschen Wodka, mindestens 10 kleine Schraubdeckelgläschen (Marmeladengläser, leere, ideal 50-100 ml), ein Messer, ein Brettchen, Sammeltütchen und Schreibzeug. Ich bringe noch Salbei und Wermut aus meinem Garten mit zum ansetzen. Mittags können wir in Haus Oveney Mittagessen. (Eine Urtinktur kostet im Internet pro 20 ml 21 Euro, Fa. Ceres ... Nur so zum Vergleich).80 Euro pro Person incl. dickem Skript.

Treffpunkt: Parkplatz Oveney (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung über uschi.stratmann@web.de (begrenzte TN-Zahl!!)



Eine Lektion in Liebe oder Pyrrolizidinalkaloide

Als Kind war das alles kein Problem ... Ich liebte sie alle: die Blumen, die Käfer und Ameisen, die Molche und Kröten, die Tausendfüßler, auch die elegant-anmutigen Silberfischchen im Badezimmer, die Asseln im Komposthaufen, das Jakobs-Greiskraut mit seinem Sonnengelb, etwas weniger die Brennnesseln ..., nicht so sehr die Rosen und Dahlien, die waren mir fast zu protzig ...



Heute ist das nicht mehr so einfach. Bei meinen Kräutertouren muss ich meine Worte weise wählen! Wenn ich so etwas Unschuldiges sage wie „Ich liebe den Geschmack von **Beinwell**“, hagelt es schon Proteste: „Aber die leberschädlichen Pyrrolizidinalkaloide*! “. Als die Weleda-Zeitschrift „Werde“ einmal ein Kindermärchen von Rolf Lilienthal veröffentlichte, in dem stand, dass man ein wenig Beinwell in den Salat geben sollte, bekamen alle Abonnenten wenige Tage später

einen sehr wichtig aussehenden Brief, in dem auf rotem Papier genau das öffentlich zurückgenommen wurde. **Zum Glück konnte durch diesen Brief die Ausrottung der Menschheit (die sonst durch das Verspeisen einiger Beinwell-Blättchen unaufhaltsam gewesen wäre!) gerade eben noch gestoppt werden!**



Beinwell-Rouladen sind köstlich! Foto aus meinem letzten Bildungsurlaub

Bei meiner Liebe zum **Jakobs-Greiskraut** ist es dann vollends vorbei: „Aber das bringt doch die Pferde um!“ Ja, es ist für Pferde wirklich gefährlich, aber Pflanzen als Mörder? Mit voller Absicht? So hatte ich das bisher noch nicht gesehen. Nun, ich Unschuld vom Lande (ich muss aber grinsen, wo ich das gerade schreibe ...) stelle fest, wie naiv ich doch war.

Und ich stelle fest, dass es heute eine andere Dimension hat. Ich darf nicht mehr alles so lieben, wie es ist. So hat Gott sich doch geirrt? Nun, ich als alte Ruhrgebietsbewohnerin (trotz Beinwell essen erstaunlicherweise immerhin gesunde und putzmuntere 60 Jahre alt) liebe sogar besonders (nur zum anschauen) das Jakobs-Greiskraut. Da gibt es nämlich einen Falter, den Jakobskrautbär, dessen

Raupe nur auf dem Jakobs-Greiskraut frisst und der gelb-schwarz gestreift ist. Allerliebste, der Anblick!! Das verstehen nun vielleicht nur die Dortmunder, denn der BVB, DIE Dortmunder Fußballmannschaft hat genau diese Farben. Der Falter, der dabei rauskommt ist übrigens in rot-schwarz gewandet! Welche Farbzusammenstellung immerhin! Eine künstlerische Freiheit ohne Gleichen!! Göttliche Phantasie ...



Auch das Gewöhnliche Greiskraut ist für uns ungenießbar.

Und was soll das Ganze mit dem Gift? Die Raupe und der Falter, die liebend gern das unschuldig drein blickende Greiskraut fressen sind fortan ebenfalls giftig. Und Vögel, die keine Leberzirrhose bekommen wollen, fressen dann eben was anderes. Und Bienen gehen sowieso nicht ans Jakobs-Greiskraut. Wir Menschen erfreuen uns an seiner Schönheit und auf Pferdewiesen entfernen wir es eben!

* Pyrrolizidinalkaloide:

Sinngemäß schreibt Jentschura dazu: Pyrrolizidinalkaloide hat man vor 15 Jahren ca. entdeckt, synthetisch hergestellt und Versuchstieren in absurden Mengen injiziert. In solchen Mengen wie sie nirgends in der Natur vorkommen und als Monosubstanz. Natürlich entgleiste der Stoffwechsel der Tiere und einige entwickelten Leberkrebs. Dabei wurde völlig außer Acht gelassen, dass die Pflanzen, vor denen wir gewarnt werden, diese Substanzen nur in Spuren enthalten, zusammen mit unzähligen nützlichen Stoffen! Schnell wurden Wildkräuter, die jahrhundertlang als segensreiche Medizin gedient hatten, mit dem Siegel „gefährlich“ versehen und zu Teufelszeug erklärt wie Beinwell und Borretsch, Huflattich und Pestwurz und in die Gruppe der Gefährlichen eingeordnet. Zusammengefasst aus: Jentschura, Dr.h.c. Peter, Lohkämper, J.: „Die Pflanze, unsere Lehrmeisterin“, Verlag-Jentschura, 2015, S. 7f.

Steffen Guido Fleischhauer schreibt dazu: „Diese Verbindungen sind von Bedeutung, da sie, **in hoher Dosierung und über einen längeren Zeitraum kontinuierlich verabreicht, im Tierversuch krebserregende, lebertoxische und genschädigende Wirkungen gezeigt haben ... Wie immer stellt sich hier die Frage der Übertragbarkeit auf den Menschen.**“ Fleischhauer, G.S. et.al.: „Essbare Wildpflanzen, 200 Arten bestimmen und verwenden“, AT-Verlag 2010, S. 238. Ich bitte zu bedenken, dass wir Kräuterfrauen NIE dazu raten, die pyrrolizidinhaltigen Kräuter *täglich* über *Wochen* in *riesigen Mengen* zu essen!!

Liesel Malm schreibt dazu: „Im Sommer esse ich täglich 2-3 Blätter Beinwell im Salat, diese pflücke ich etwa in der Mitte des Busches. Beinwell in Maßen muss keiner fürchten, und seine positiven Eigenschaften überwiegen – ich wäre sonst längst gestorben.“ Heute ist Liesel Malm übrigens gesunde 86! Aus Malm, L. : „Die Kräuterliesel“, Bassermann Verlag, München 2015, S. 55.

Mein Ebook: Bärlauch – Der Frühlingsbär!

30 Seiten pures Insiderwissen über Bärlauch, den Gesundheitsmacher:

- Was Ihr schon immer über den Bärlauch wissen wolltet, aber nie zu fragen wagtet ...
- 4 köstliche Rezepte: Pesto, Quiche, Salat, Öl, Essig ...
- Mit Anti-Aging-Fitness-nur-für-Menschen-die-100-werden-wollen-Salat
- Bärlauchtinktur zur Schwermetallentgiftung, Blutdrucksenkung, Darmsanierung
- Was der Bär nach einem halben Jahr Winterschlaf wirklich denkt ...
- Signatur Hochzeitsspitzen! Ganz klar!
- Ein Liebeskraut!
- Wie ihr ihn ganz einfach vor die Haustür und in die Stadt holen könnt
- Bärlauch“früchte“ sind lecker
- Pfarrer Künzle schreibt: „Ewig kränkelnde Leute sollen den Bärlauch verehren wie Gold ... Die jungen Leute würden dabei trüben wie ein Rosenspalier und aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne“. Aha! Guten Appetit!
- Was hat das Wort ge“bär“en hat damit zu tun?
- Und die giftigen Doppelgänger? Uiuuih ...
- Märchen: Was der Lungenkrautelf für seine Liebste tat ... unerhört!

Es handelt sich um ein Ebook im PDF-Format und ist NICHT in Papierform erhältlich!



Für 6 Euro hier erhältlich:

<https://xn--kruterguru-r5a.de/ebook/>



Haselblüte, weibliche Blüte rot, männliche Blüten sind die Kätzchen, Foto Ralf Sterzik

Die Haselblüte --- ein Poem für die Liebe ...

Habt Ihr schon einmal genau hingeschaut? Sie ist nicht so spektakulär wie eine Rose oder Pfingstrose, nicht so betörend im Duft wie eine Lilie (um nicht zu sagen, hier duftet nix ...) und auch nicht in der Mitte des Sommers zu finden, in der flirrenden Hitze ...

An etwas wärmeren Wintertagen, wenn noch alles grau und trüb ist, im Dezember, im Januar, im Februar, macht sich unser Mädels schön. Mit einem roten Kleidchen ... obwohl NIEMAND es sehen kann, dem Wind ist es egal ... mit einem blütenartigen Sternchen, das auf die Pollen wartet, die der Wind ihm bringt, mit einem klebrigen Sekret, um möglichst viele davon aufzufangen ...

ER ist da etwas „weltlicher“. Mit 2 Millionen Pollen pro Kätzchen weiß ER wohl, dass der größte Teil davon vom Winde verweht wird und seine Liebste (vielleicht ist es ja DIE genau über ihm?) nicht erreichen wird, aber da draußen in der Welt gibt es ja noch Millionen andere Liebste!! Außerdem ist er eine gute Seele. Denn das Eiweiß der Pollen ist eine gute Düngung, und so tut er eben mit den Pollen, die irgendwo landen, ein gutes Werk für die Welt ...

Wie kann aus einem so zarten, roten, lieblichen Sternchen, das mitten im kalten Januar befruchtet wird, hinterher eine so harte Nuss in einer so dicken starken Schale werden? Nun, das kann ich Euch leider auch nicht sagen, ich stehe staunend davor, das können nur noch höhere Mächte wissen

Aber laut einer Erzählung saß der Zauberer Merlin gern auf dem Gipfel, des Schwarzen Berges, dem Mittelpunkt der Welt, an einer Quelle, umgeben von Haselbüschen und undurchdringlichem Dornengestrüpp. Immer, wenn eine Haselnuss in die Quelle fiel, stiegen daraus Blasen mystischer Eingebung herauf, die Merlin nährten Das ist sie wieder, die Zauberkraft der Hasel ...

Nun, die Eingebung könnt Ihr auch genießen, wenn Ihr einen Becher Hsselblütentee trinkt, der befreit dazu von allen Winterschlacken, regt den ganzen Stoffwechsel an und macht einen neuen Menschen aus Euch 😊. Bitte 10 Minuten ziehen lassen, ist auch hilfreich bei Husten.

Märchen

Elfen im Bärlauchwald ...

Marina bürstete ihre langen Haare. Wie bei Mohnblütenelfen üblich waren sie natürlich rot und wie bei dem steifen Ostwind von gestern üblich waren sie natürlich total zerzaust und durcheinander. „Aber heute muss sie doch schön aussehen! Im Bärlauchwald ist **heute** Frühlingsfest und Ole, der Lungenkrautelf wird auch kommen!“

Ole sitzt derweil unter einem großen, gefleckten Blatt seines geliebten Lungenkrautes und niest. „Das war wohl doch etwas zu kalt gestern ...“ spricht er so vor sich hin. Es ist grad keiner da, der zuhört, der Igel ist schon unterwegs, die Maus schon auf Körnersuche und seine Lieblingsbiene hängt kilometerweit weg in irgendeiner Blüte.

Heute ist nun also Frühlingsfest. Aber gestern war es einfach zu schön. Der Vollmond über dem Wald leuchtete so hell auf dem weißen Bärlauch-Teppich, dass es so feierlich war wie bei einer Hochzeit! Das Käuzchen kauzte vor sich hin, der Wind strich leicht durch die Bäume, alles natürlich kein Wunder, wie in einem Elfenwald eben ...

Ole hatte in dieser mond hellen Nacht seinen Mantel und seine Mütze vergessen. Aber er konnte sich einfach nicht losreißen, verzaubert vom Mond, vom Weiß, vom leichten Wind, und merkte gar nicht, wie bitterkalt die Nacht war!

„Nun aber schnell, Marina wartet sicher schon!“. Er breitete seine kleinen Flügel aus, noch etwas holprig, denn auch die waren eiskalt, und flog aus dem alten Buchenwald heraus auf die wilde Wiese, auf der die Tautropfen wie Diamanten in der Morgensonne glitzerten.

Da leuchtete etwas rot in der Sonne! „Hallo Marina!“ rief Ole mit seiner lautesten Stimme, aber heraus kam das Flüstern eines lauen Sommerwindes. „Was flüstert der Wind da? Ich habe doch heute schon mit ihm gesprochen. Da klang er ganz normal. Wie ein kräftiger Ostwind, laut und entschlossen!“, wunderte sich Marina. Und dann sah sie IHN: den schönsten und herrlichsten, nettesten und anmutigsten Elf aller Zeiten. Ihr kleines Herz fing heftig an zu klopfen, als er direkt auf sie zuflog. „Hallo Ole“, lächelte sie ihm entgegen. „Hallo Marina“, kam das sanfte Windflüstern aus seinem Mund.

„Oh, wollen wir heute Wind spielen?“ fragte sie erfreut. „Nein!“, flüsterte es zurück. „Heute Nacht ist meine Stimme einfach verschwunden und ich weiß gar nicht, wohin!“ Ja, so sind sie, die Männer, wissen gar nicht, wohin.

„Ach du Armer“, sagte die schöne Elfendame und nutzte wie zufällig die Gelegenheit, um ihrem Angebeteten mitleidsvoll über die Wange zu streicheln ...
weiter geht das Märchen nur im Bärlauch-ebook 😊)

Ein Stinkmops ... ?

Kennt Ihr die? Es ist die Taubnessel mit den kleinsten Blüten, die "Purpurrote Taubnessel". Und kennt Ihr Harzer Käse? Er stinkt, aber schmeckt. Unser Schätzchen hier riecht ... nun seltsam. Und schmeckt trotzdem. Ich habe sie schon gesehen, sogar blühend. Taubnesseln sind DIE Vitamin-B-Bomben! Hundert Gramm von ihnen im Salat (und man kann sie mit Stängel einfach so verspeisen, alles weich und saftig) deckt zwei Mal den Tagesbedarf an Vitamin B1 und B2 und ist damit ein Schätzchen fürs Gehirn, für die Gesundheit der Augen, für Haut, Haare, Nägel ... wenn Ihr den Geruch gar nicht ertragen könnt, dürft Ihr aber die kleinen Blütchen als Deko aufs Brot legen. Ich freu mich aber ehrlich gesagt schon auf ihre großen Geschwister! Die schmecken und riechen besser! Um nicht zu sagen, köstlich, delikater, saftig, zum anbeißen :-)



Bildungsurlaube

Vielleicht können wir im März schon Ruhr-Rhabarber in die Pfanne, den Smoothie, den Kuchen oder ins Gemüse geben?



Ruhr-Rhabarber-Kompott

Zutaten

20 dicke saftige Stängel vom Staudenknöterich

100 ml Wasser

100 g Zucker (je nach Geschmack mehr)

Zubereitung

Der Staudenknöterich muss ganz knackig sein. Er darf beim Pflücken keine Fäden ziehen, sondern muss mit einem Knacken umknickbar sein ohne Fäden zu ziehen.

Die Knoten rausschneiden, die Stängel in feine Ringlein schneiden und mit dem Zucker und dem Wasser 10 Minuten weich kochen. Dann erhält man Kompott.

Wenn man es länger kocht, wird daraus ein Mus. Zuckerzusatz je nach Geschmack.

Es schmeckt wie Rhabarberkompott, aber nicht ganz so sauer.

Wussten Sie schon?

Eine pikante Form des Kompottes ist folgende: Statt Wasser kann man Wein nehmen, statt Zucker Agavendicksaft oder Ahornsirup. Ich mag auch sehr, wenn er mit echter Vanille gewürzt wird. Auch lässt er sich mit Erdbeeren oder Himbeeren gut kombinieren. Von Spinat, Rhabarber, Ampfer und Knöterich soll man nicht allzu viel auf einmal essen wegen der darin enthaltenen Osalsäure, die für Nierenpatienten zum Problem werden könnte.

Ruhr-Rhabarberkuchen mit Streuseln

Zutaten für den Teig für 1 Blech

500 g Vollkornmehl

100 g Sojamehl

350 ml Sojamilch

2 Würfel frische Hefe

80 g Zucker

80 g Margarine

1 Prise Salz

Für den Belag

800 g Staudenknöterich-Ringlein

Für die Vanille-Streusel

300 g Vollkornmehl

180 g Zucker

200 g Margarine

1 TL echte Vanille

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde machen und 150 ml der leicht erwärmten Sojamilch hineingeben. Dann die Hefe hinein bröseln, 2 TL Zucker dazu geben, die Flüssigkeit leicht verrühren mit etwas Mehl und zugedeckt für 10 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Dann kommen alle restlichen Teigzutaten dazu, die Sojamilch, der restliche Zucker, die erwärmte weiche Margarine. Alles wird mit Knethaken oder den Händen geknetet und nochmals 30 Minuten an einen warmen Ort gestellt, bitte zugedeckt. Der Teig sollte danach seine Größe verdoppelt haben.

Die Knöterichstangen werden von den Knoten befreit und in dünne Ringlein geschnitten. Der Teig wird auf einem Backblech ausgebreitet, die Ringlein darauf gegeben und leicht eingedrückt.

Die Streusel werden aus den angegebenen Zutaten verknetet, entweder mit der Hand oder mit dem Handrührgerät mit Knethaken. Dann wird die Masse zu Streuseln zerbröseln und über die Knöterichringlein gegeben.

Bei 200 Grad 40 Minuten backen.

Wussten Sie schon?

Sie können den Ruhr-Rhabarber wie jedes andere Obst auch vor dem Backen auf Rührkuchen geben und einsinken lassen oder mit den angedünsteten Stängelstücken Obsttorte garnieren. Allerdings ist der Rhabarber grün ... Als Deko eignen sich dann eben noch rote Früchte wie Erdbeeren oder Himbeeren.

Bildungsurlaube



*So toll haben wir beim vorletzten Bildungsurlaub gekocht!
Brennesselsamenpfanne, (sieht aus wie Kaviar, schmeckt aber 1000 mal besser,
Originalton Teilnehmer ☺), Basilikumbutter, Ruhrsalat, Grünzeug-Smoothie
(delicious-süß-fruchtig) und Kräuterpfanne!*

BOCHUM // 5 TAGE (noch wenige Plätze frei)

**Bildungsurlaub Heilkräuter intensiv: Heilkräuter mit allen Sinnen 2019: 18.3.-
22.3.2019, je 9.30-16.30 Uhr, 5 Tage, 280 Euro**

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.

Was brauchen SIE speziell? Hier kann zunächst jeder einen Plan machen, was für ihn persönlich das Jahr über gesammelt und angesetzt werden müsste, um für alles gerüstet zu sein. Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Es gibt einen Überblick über die wichtigsten und häufigsten Heilkräuter, unter anderem gegen Erkältung, Pickel und Gicht, fürs Immunsystem und für die Verdauung sowie pflanzliche Antibiotika. **Wir kochen auch einmal! Je nachdem das, was schon da ist Mit Exkursion!**

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

2019 MAI

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke, 20.5.-24.5.2019 (noch wenige Plätze frei)

Bei diesem Bildungsurlaub lernen Sie die schönsten grünen Ausflugsziele des Ruhrgebietes kennen, denn die Kräuter sammeln wir an der romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an der Ruhr, an der Burg Blankenstein und im verwunschenen Muttental! **Daraus machen wir 6-gängige Kräutermenüs:** Mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Ruhr-Rhabarbertorte, Brennnesselsuppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“ und vielem mehr.

Neben den essbaren Kräutern lernen wir Heilkräuter kennen: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems, für Rescue-Tropfen usw. Damit kann jeder seine eigene Apotheke anlegen. Zur Entspannung gibt es Kräuterfilme, ein Riechquiz, ein Kräutermärchen, eine Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memories.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie einige kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und eine Flasche Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Leitung: Ursula Stratmann, Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum (nähe HBF), Gebühr in **EUR: 340,00**, Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage, Anmeldung fbw-bochum.de

Wie wäre es mit uns hier?

Ein Interview mit mir in der Eve von März (Bioladen)

WILDKRÄUTERSALAT - SELBST GEPFLÜCKT

BOCHUM // MI 24.4.2018, 18-21 Uhr

Anti-Aging-Wildkräuter-Delikatessensalat - selbst gesammelt!

und dann festlich verspeist mit Kräuterbutterbroten und Likörchen in Haus Oveney! Die Kräuterfluten am Kemnader Stausee sind legendär und haben deshalb schon im Buch "Kräutertour de Ruhr" 4 Kapitel für sich bekommen! Und sie reichen für die ganze Stadt! Wir sammeln schmackhaftes Zeug, dazu gibt es Kräutergeschichten, Vitamintabellen und Blick auf Schwäne und Romantik. Jipphie!!

Treffpunkt: Parkplatz Oveney (Sackgasse, Minigolfhütte), **45 Euro pro Person** incl. Salat Kräuterbutter, Kräuterlikör und Brot, Anmeldung über uschi.stratmann@web.de oder 02324/9690125

APRIL 2019

KRÄUTERTOUREN

Zu all **diesen** Touren kann man einfach hinkommen, ohne Voranmeldung. Pro Person 20 Euro, incl. dickem Skript, Kräuterlikörchen und Sammeltüten. Jeder Ort bietet andere Kräuter und andere Schönheiten. Im Frühling sammeln wir anders als im Sommer oder im Herbst. * Diese Touren sind an der Ruhr

6.4., SA, 10-12 Uhr **WUPPERTAL**, Rudolfstr. 46, Nordbahntrasse

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

7.4., SO, 10-12 Uhr **ESSEN-KETTWIG**, Am MÜhlengraben 4 *

22.4., 10-12 Uhr MO, **ESSEN**, Stauseebogen 37 *

27.4., SA, 12-13 Und 15-16 Uhr **WALTROP**, Hiberniastr.4, manufactum, Kurze Gratistouren im Rahmen der Gartentage für manufactum



Tschüshüss

Herzliche Grüße, Eure
Ursula

Alle Termine:

www.kraeutertour-de-ruhr.de

News von mir alle drei

Tage zum aktuellen

Stand der Botanik hier:

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

