

Botanikbrief 4/2019

Liebe Botanikfreunde,

Am 8.4. 2019 war ich beim WDR-Fernsehen: Es war sehr lustig, der Moderator fand alles lecker ...bis auf den Löwenzahn ... 😊 Bericht seht Ihr hier:

<https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/hier-und-heute/video-leckeres-aus-wildkraeutern-teil-i-100.html>

Kräuteröl für die Küche selbst gemacht

Jetzt sprießen sie wieder in meinem Garten, die Salbeisorten und Thymians, die Estragons, Melissen und Bärlauche ...

Grundrezept:

Auf einen halben Liter Öl ca. 1 Handvoll Kräuter oder drei bis 5 beblätterte Stängel geben, ca. 4 Wochen in der Sonne stehen lassen, täglich schütteln, Es darf nichts oben dem Öl rausgucken, sonst schimmelt es! Nach 4 Wochen abgießen.

Wahlweise geeignet sind Salbei, Rosmarin, Thymian, Dill, Estragon, Melisse, Kapuzinerkresse, Bärlauch ... einfach mal experimentieren.

Liebeswein mit Moschus: Nelkenwurz



Blattrosette vor der Blüte: Nelkenwurzblätter sind gefiedert mit einem großen Endlappen und kleineren Blättchen im unteren Blattbereich, immer als Rosette vor der Blüte, die Blätter der Rosette sind rundlich!!

Seitdem ich dieses Kapitel geschrieben habe, bemerke ich sie überall. Du liebe Güte! Als wollten sie an allen Wegrändern (besonders aber an Wegrändern im Wald, wo im Dickicht die lauschigen Plätzchen warten), auf sich aufmerksam machen!

Vor einigen Jahren habe ich die Nelkenwurz zum ersten Mal ausgegraben, um zu testen, ob sie wirklich nach Nelke riecht, wie Kräuterdozenten immer behauptet haben. Und wirklich! Schon beim Ausgraben umfing mich (und die restlichen Waldgeschöpfe in der Nähe) ein starker Moschus-Nelkengeruch! Als wir einmal mit einer meiner Kräutertour-Gruppen in einem Wald Nelkenwurz gesammelt haben, roch es dort hinterher so intensiv wie in einer Parfümerie. Ob sie daher auch den Volksnamen „Heil aller Welt“ hat?

Wenn man die Wurzel durchschneidet wird es noch geheimnisvoller! Ihr innerer Kern ist rosa! Wozu? Welche Elfen sollen das sehen? Oder welcher Zwerg? Oder machen sie das für uns?

Nun egal für wen, aber danke, dass ich dadurch meine Aufmerksamkeit auf sie richte. Denn diese Wurzeln sind der Grund für die Aufnahme in die „Best off-Liebeskräuter“-Rangliste. Aus den Wurzeln macht man „Liebeswein“. Sie heißt auch „Weinwurz“ und „Manneskraftwurzel“. Aber sie ist ebenso für die Frauen zu gebrauchen!

Bei uns in Nordrhein-Westfalen kommt sie in den Buchenwäldern, an Weg- und Wiesenrändern so häufig vor, dass man hektoliterweise Wein aus ihr ansetzen könnte.



Die Blätter am Stängel sind viel spitzer und gezackter als die Grundblätter, 5 Blütenblätter hat die gelbe Blüte.

Rezepte:

Ernte und Vorbereitung:

Optimal erntet man die Wurzel von den jungen Rosetten, die noch keinen Blütenstängel ausgebildet haben. Allerdings ist das Sammeln, Säubern, Schneiden und Zubereiten echt viel Arbeit. Die Wurzeln sind ja so klein! Man kann theoretisch das ganze Jahr über ernten, wenn frisch gemäht wurde, bzw. man noch nicht blühende Rosetten findet.

Sammeln Sie Wurzeln, legen Sie sie zum Säubern 1-2 Stunden in kaltes Wasser und schrubben Sie sie dann mit einer Bürste sauber. Dann schneiden Sie die Wurzeln mit einem sehr scharfen Messer in kleine Scheibchen und Stückchen.

Liebeswein mit Nelkenwurz

Weinansatz:

90 g frische (oder 45 g getrocknete) saubere geschnittene Nelkenwurz-Wurzel mit 0,7 Liter Rotwein, 125 g Zucker und 125 g Wodka mischen, 14 Tage in der Sonne stehen lassen, dann durch ein Sieb und einen Kaffeefilter abgießen und in saubere Flaschen abfüllen.

Der schmeckt herrlich, duftet und hilft in der Liebe. Wenn Sie zu zweit je ein Pinnchen jeden Abend genießen, dürfte der Nachwuchs nicht mehr lange auf sich warten lassen. Das wusste auch schon Hildegard von Bingen: „Die in einem Trank eingenommene Benedikta (so der alte Name für Nelkenwurz) entflammt zur Liebe. Der Wein gewinnt einen edlen, lieblichen Geruch und Geschmack, stärkt das Haupt und das Hirn und erquickt das Herz“. Finde ich auch.

Nelkenwurz gegen Zahnschmerzen

Gesäuberte Nelkenwurzwurzel in ca 0.5 cm große Stücke schneiden und trocknen. Bei Zahnschmerzen kauen.

*Früher hat man sie als Nelkenersatz benutzt. Die Gewürz-„Nelke“, die wir uns schon mal bei Zahnschmerzen in den Zahn stecken oder zum Würzen benutzen ist keine einheimische Nelke, sondern die Knospe des aus Asien stammenden Gewürznelkenbaumes (*Syzygium aromaticum*). Unsere Nelkenwurzwurzel kann das gleiche! Auch ihre rosafarbene getrocknete Wurzel hilft gegen Zahnschmerzen, Mund- und Zahnfleischentzündungen, Halsentzündungen und Heiserkeit. Der Inhaltsstoff „Eugenol“ wirkt antiseptisch.*

Nelkenwurzparfüm

Legen Sie 10 g sehr klein geschnittenen Wurzeln in 20 ml 95%igen Alkohol ein, und lassen Sie den Ansatz auf der Fensterbank 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und pro 5 ml Fertigparfüm mit einem Tropfen Sonnenblumenöl vermischen. Dann in einen kleinen Deoroller füllen oder in ein Tropffläschchen. Vor der Benutzung jeweils schütteln.

Das Öltröpfchen bewirkt, dass der Duft länger haftet. Dieses Parfüm duftet erdig, nelkenartig. Auf jeden Fall einmalig. Eine herbe Männernote! So einen Duft gibt es nirgends zu kaufen!

Nelkengewürz

Trocknen Sie die gesäuberten und klein geschnittenen Wurzeln 3 Wochen. Mahlen Sie sie dann in der Kaffeemühle.

Dieses Pulver lässt sich wie die bekannte Gewürznelke für Lebkuchen oder Süßspeisen verwenden.



So sieht die Rosette aus zur optimalen Erntezeit, noch vor der Blühsaison.

Japanischer Stauden-Knöterich – Ein Segen für Kinder, Kranke und Gourmets!



Für den einen ist es der „Architektentrost“, da er in kürzester Zeit unschöne Mauern oder Bausünden verdeckt (allerdings nur von Mai bis Oktober), für den anderen ein Schönling mit seinen herzförmigen Blättern.

Die Dritten, nämlich Bienen, Imker und Honigfreunde, lieben seinen Nektar. Für die Vierten ist es eine verhasste Pflanze, die einfach alles zuwuchert. Und für Chinesen, Japaner und Kundige der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es eine der heilkräftigsten Pflanzen der Welt!

Um es gleich vorweg zu sagen: ICH liebe den japanischen Knöterich! Das ist nicht immer ungefährlich ... Vielen ist dieser „Bodendecker“ mit seinen meterlangen im Boden vorpreschenden Rhizomen verhasst In kurzer Zeit durchwühlen sie große Gartenbereiche, verdrängen die einheimische und angebaute Flora und lassen kaum einem anderen Gewächs mehr eine Chance. Und nun? Tun Sie eine gute Tat! Ernten und essen Sie das Zeug doch einfach!

Ich möchte Sie an meiner Begeisterung teilhaben lassen, aber ich rate Ihnen dennoch, sich NIEMALS das Schätzchen in den eigenen Garten zu holen. Höchstens in einen komplett dichten Container!

Diese Pflanze ist schon ein besonderes Schätzchen: Sie verbindet asiatische Schnellwüchsigkeit mit blütenheller Reinheit, welch faszinierende Mischung! Bei meinen Pflanzenwanderungen schenkt er mir immer für die Kinder (und die Erwachsenen) die frischen lustigen „Öko-Vuvuzela“. Dazu schneidet man mit der Rosenschere ein Stück seines Stängels ab, wobei an einer Seite ein Knoten dran bleiben muss und bläst – wie auf einer Querflöte oder Bierflasche – von der Seite darüber. Ein klarer voller Ton entsteht. Diese selbst gebaute Flöte eignet sich unbedingt als Tröte zur Fußball-WM! Und ist viel leiser, angenehmer und umweltfreundlicher als Trillerpfeifen

In meinem früheren Leben als MTA habe ich manchmal nachts, wenn nichts zu tun war, mit Reagenzgläsern ein Musikinstrument gebaut: Viele nebeneinander in einem Ständer wurden mit unterschiedlichen Wassermengen gefüllt und dann angeblasen. Die Stimmung des „Instrumentes“ dauerte nicht ganz so lange wie beim Schnitzen der Vuvuzelas, war dafür aber am nächsten Morgen schon wieder hin, weil das Wasser unterschiedlich schnell verdunstete.

Außerdem brauchten wir die Reagenzgläser.

Wenn Großväter mit ihren Enkeln auf meine Wanderungen mitgehen, wird meist hinterher aus Knöterich eine Panflöte gebaut, indem diese dann verschieden lange Stängelstücke schneiden und sie „stimmen“. Dazu ist allerdings Musikalität erforderlich sowie einiges an Fingerspitzengefühl, denn ein Millimeter mehr oder weniger wirkt sich eventuell für musikalische Ohren schon verheerend aus. Danke mal eben an den Knöterich, dass er so üppig wächst und dass er ohne Ende Stängelstücke zum Ausprobieren nachliefert! Die

Öko-Vuvuzela ist (im Gegensatz zur Reagenzglas-Panflöte) was fürs Leben, da die Aststücke braun vertrocknen und sich dann nicht mehr verstimmen. Damit hätten wir hier für die Kinder schon mal ein spannendes Öko-Spielzeug.



Knöterich-Flöten vom Ruhrufer

Bei einer meiner Kräuter-Wanderungen habe ich den „alten Knappen“ beim Knappentag der Zeche Nachtigall in Witten ein paar solche Flöten geschenkt. Ich hatte für diesen Event extra lange Flöten mit tiefen sonoren Tönen geschnitten, und im Wittener Ruhrtal hörte man den ganzen Tag, wie viel Spaß sie damit hatten.

Ursprünglich hatte man den Knöterich um 1823 als Zierpflanze nach Europa geholt. Das kann ich gut verstehen, denn mit seinen elfenbeinfarbenen überhängenden zarten Blütenrispen und der besonderen Blattform ist er doch eine Schönheit!



Schönheit am Ruhrufer

Außerdem hatte man sich gedacht, dass diese schnell wachsende Pflanze eine ideale Grundlage für die Viehfütterung darstellte. Allerdings mochten die Kühe und Hirsche ihn nicht. Ich vermute, dass er ihnen einfach zu sauer ist. Das sind unsere heimischen Tiere nun nicht gewöhnt, und bis heute haben sie ihre Meinung dazu nicht geändert.

Ein deutsches Tier gibt es allerdings, welches diesen Knöterich toll findet: die Biene. Knöterich-Honig schmeckt wie Buchweizenhonig.

Wenn man im Frühling an den Stellen steht, an denen er im letzten Jahr noch üppig wuchs, denkt man, der Winter hätte ihm den Rest gegeben. Nicht ein Blättchen ist im April zu sehen.

Das war allerdings nur vorgetäuscht ... Er zeigt sich spät, aber dann richtig! Ab Mai schafft er einen Zuwachs von 10 – 30 cm pro Tag! Man kann daneben stehen und ihm beim Wachsen zusehen! Dies ist die typische asiatische Leistungsfähigkeit. Die kennen wir ja ähnlich schon von Drüsigen Springkraut und von der Herkulesstaude, die ebenfalls den asiatischen Geist in sich tragen. Innerhalb weniger Tage wird aus dem gärtnerischen Nichts eine hübsche üppige Strauchlandschaft.

Hinsichtlich der Idee einer essbaren Stadt finde ich: Er ist **DAS**

GOURMETKRAUT! Das wussten Sie noch nicht?

Im Mai sollten Sie einmal die Stängel probieren: Mit einem scharfen Messer Stücke schneiden, wie beim Rhabarber die äußerste rötliche Haut dünn abschälen und beherzt hineinbeißen. Für die „Verpimpelten“ kann ich tröstend sagen: „Sauer macht lustig!“

Mein bestes Geschmackserlebnis war ein Schokopudding mit von mir frisch gesammelten und in kleine Ringe geschnittenen Knöterichstückchen. Der Pudding war eine Augenweide, denn ich habe ihn theatralisch Mandala-mäßig belegt und die frische Säure machte dieses Gericht dann zu einem 7-Sterne-Erlebnis. Guten Appetit!



Knöterichkompott



Vorarbeit: Ringlein schneiden

Für Menschen, die gerne backen oder kochen: Diese frischen Stängel, geschält und ohne die Knoten, kann man wie Rhabarber verwenden. Ich höre von Teilnehmern, die daraus Kuchen und Mus machen und von den Verwandten dann hören „Viel zarter als Rhabarber, Köstlich“. Bei einigen fällt es seitdem in die Rubrik „Möchte nie mehr was anderes essen“. Ich habe ihn schon auf Pizza gegessen, oder die halbierten Stängelstücke gefüllt mit Schafskäse und im Backofen überbacken, ich habe ihn in den Smoothie gegeben und mich über die fruchtig-saure Note gefreut, ich knabbere ihn unterwegs einfach so.



Reiche Ernte

Auch die ganz jungen Triebe mit ihren frischen, zarten, saftigen, eingerollten Blättchen schmecken köstlich. Wenn Sie den Geschmack von Sauerampfer aus Ihrer Jugend kennen, können Sie sich ungefähr die Geschmacksnote vorstellen. Die japanischen Kinder essen ihn wie unsere Kinder den Sauerampfer, was an sich kein Wunder ist, denn beide (Pflanzen) sind nahe miteinander verwandt! Ich liebe sie bei meinen Spaziergängen als Knabberlei am Wegesrand, allerdings nur solange sie noch ganz zart und jung sind.

Wenn Sie nun immer noch nicht ganz mit der üppigen japanischen Wuchskraft versöhnt sind und das alte Feindbild in sich tragen, möchte ich Ihnen weitere sensationelle Eigenschaften des Krautes mitteilen. Er könnte eine aufregend gute Heilpflanze für uns sein. Wolf Dieter Storl hat in seinem Buch über natürliche Borreliose-Heilung zusammengetragen, wozu man diesen Knöterich in Asien benutzt, und die Breite der Heilwirkungen scheint mir überwältigend. Allerdings ist die Zubereitung der Medizin recht aufwändig. Man muss die Rhizome ausgraben, säubern, trocknen und mahlen. Das Pulver wird dann 20 Minuten gekocht, abgeschüttet und als Tee getrunken.

Ich weiß jetzt, warum sie noch nicht den Weg in unsere Drogerien und Apotheken gefunden hat. Als ich mir ein Stück ausgraben wollte, weil ich immer gerne die komplette Heilapotheke im eigenen Garten habe, wurde ich mit ungeahnten Schwierigkeiten konfrontiert.

Am Kemnader Stausee in Bochum und an der Ruhr gedeiht er in seiner üppigsten und schönsten Form. Ich machte mich also mit einem Spaten und Eimer auf den Weg, um ein winziges Stückchen auszugraben. Ich grub und stieß den Spaten in den Boden und ... NICHTS! Die Wurzel war steinhart!

Als ich schließlich wild auf meinem Spaten rumsprang, um auch nur ein Bruchstück dieser Riesen-Wurzel abzubekommen, hatte ich schon eine kleine Menschenmenge um mich herum. „Was macht die denn da?“, „Kann ich Ihnen vielleicht helfen?“ oder „Was wollen Sie denn mit diesem schrecklichen

Unkraut?“ Nun, in Wahrheit ist diese immer mein Trick, wenn ich mich gerade einsam fühle. Ich kann Ihnen versichern: Diese Methode ist 100 % verlässlich! Spätestens nach einer Minute spricht Sie jemand an ... Falls Sie also unter Einsamkeit oder Kontaktarmut leiden, graben Sie doch einfach mal an einer stark frequentierten Stelle eine Knöterichwurzel aus, vielleicht lernen Sie dabei noch den Partner Ihres Lebens kennen!

Das Ende vom Lied: Mir war nicht zu helfen. Ich bin dann nächstes Mal (heimlich abends) mit einer Säge wiedergekommen, habe ein Stückchen abgesägt und mit nach Hause genommen. Einen Teil habe ich klein geschnitten zum Trocknen und späteren Mahlen für das Allheilmittel.

Staudenknöterich soll (laut Recherchen von Wolf-Dieter Storl) gegen Viren helfen, was ich schon mal wunderbar finde, da wir gegen Viren ja noch nie wirklich viele Mittel hatten. Er soll gegen Bakterien helfen, was ich noch besser finde im Zuge einer wachsenden Zahl von Keimen, die resistent gegen Antibiotika sind. Er soll auch noch genau gegen die wirken, die schon nicht mehr auf Antibiotika reagieren, nämlich zum Beispiel die typischen Eitererreger Staphylokokken und Streptokokken, von denen es ja in den Krankenhäusern diese multiresistenten gibt wie MRSA und Co.

In diesem Zusammenhang wirkt er wohl auch gegen Borrelien, die nach einem Zeckenbiss die Borreliose hervorrufen können. Außerdem ist er pilzhemmend und damit geruchlich (zusammen mit Springkrautblüten) besser als die Knoblauch-Variante im Schuh.

Des Weiteren scheint er ein Heilmittel für Herzpatienten zu sein, da es den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken soll. Ein Allheilmittel für genau unsere „Zivilisations-Krankheiten“.

Neuerdings hat man sogar noch Resveratrol in ihm gefunden, einen Super-Inhaltsstoff gegen Krebs. Die Wunderdroge also? Höchste Zeit, dass wir diese überall so üppig wachsende Pflanze mit freundlicheren Gedanken ansehen.

Heilmittel aus Knöterich

Ein Rezept aus dem Buch von Wolf-Dieter Storl „Borreliose natürlich heilen“:
Die Wurzel wird im Spätherbst oder Frühling ausgegraben, getrocknet und zu Pulver verrieben. Man lässt das Pulver 20 Minuten in Wasser köcheln, dann sieht man ab und trinkt mehrere Tassen davon über den Tag verteilt.

Für Gartenliebhaber hat unser Knöterich noch ein besonderes Geschenk. Wenn Sie aus den Blättern Tee machen, können Sie mit diesem Tee Pflanzenpilze abwehren, denn der hilft gegen Mehltau, Krautfäule an den Tomaten und Grauschimmel bei Paprika. Diese Pflanze ist doch wirklich ein Schätzchen! Trotz aller tollen Eigenschaften kann ich nicht verhehlen, dass sein unbegrenztes schnelles Wachstum auch mir manchmal Angst macht. Zeigt er doch auch, was an den Standorten geschieht, wo ihm niemand Einhalt gebietet: Es wächst nichts anderes mehr. Wenn wir uns auf der Erde mit unserem Wachstum auch so ausbreiten, brauchen wir bald mehrere Erden ... Will er uns das zeigen? Als ursprünglich aus China/Japan stammend, wo momentan das größte Wachstum stattfindet?

In Nordrhein-Westfalen wird er, im Gegensatz zu manch anderen Bundesländern, oft toleriert. Mit mehrmaligem Mähen im Jahr, von den Rändern her, lassen sich die Bestände einigermaßen im Zaum halten. An den Autobahnen wird er allerdings auch oft mit Round-Up selektiv vergiftet. Wer einmal bis zu seinen Wurzeln gegraben hat, weiß allerdings, dass er ein Stehaufmännchen ist ... Da könnte man sich das Gift auch sparen ...



Liebeslaube? Architektentrost? Gestaltungselement für Gärten?

Kinderversteck? Alles! Knöterich eben!

Jetzt erntereif: Ulmenfrüchte

Schmecken wie Mais. Bitte achtet auf Bäume, die jetzt gelbgrün voll behangen sind mit münzenähnlichen Früchten. Absolut lecker, in großen Mengen dürfen sie in den Salat (Foto Wikipedia)



Ich freu mich auf Euch, lg, Ursula
www.kraeutertour-de-ruhr.de

Meine Veranstaltungen

WILDKRÄUTERSALAT - SELBST GEPFLÜCKT

BOCHUM // MI 24.4.2018, 18-21 Uhr

Anti-Aging-Wildkräuter-Delikatessensalat - selbst gesammelt! (noch 10 Plätze frei)

und dann auf einen von Haus Oveeny vorbereiteten herrlichen bunten Salat mit Champignons und Co. gelegt, festlich verspeist mit Kräuterbutterbrot und Likörchen in Haus Oveeny! 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 Oveenestr. (Sackgasse, Minigolfhütte), **45 Euro pro Person** incl. Skript, Abendessen (Salat, Kräuterbutter, Kräuterlikör und Brot), Anmeldung über uschi.stratmann@web.de oder 02324/9690125

KRÄUTERAPOTHEKE SELBST GEMACHT! TINKTURENTAG (noch 5 Plätze frei, nächster Tinkturentag am 2.6.)

BOCHUM // 28.4., SO, / 10-16 Uhr **TINKTURENTAG: WIR MACHEN UNSERE HAUSAPOTHEKE SELBST**

Wir machen **für jeden zum mitnehmen Ur-Tinkturen, als Mundspülung bei Zahnfleischproblemen oder Halsschmerzen, als Einreibung gegen Muskel- und Nervenschmerzen, zur Anregung von Leber, Galle und Entgiftung, gegen Migräne, zum "in die Schuhe stellen", zur Warzenbehandlung, gegen Ekzeme** und vieles mehr. Wir gastieren in Haus Oveeny, dort gibt es Theorie, dann 2 Exkursionen, und wenn wir zurück sind, setzen wir vor Ort Tinkturen an. Viele Kräuter bringe ich zudem aus meinem Garten mit. Dazu bitte folgendes mitbringen: 2 Flaschen Wodka, mindestens 10 kleine Schraubdeckelgläschen (Marmeladengläser, leere, ideal 50-100 ml), ein Messer, ein Brettchen, Sammeltütchen und Schreibzeug. Mittags können

wir in Haus Oveney Mittagessen. (Eine Urtinktur kostet im Internet pro 20 ml im Moment ca. 27 Euro, Fa. Ceres ... Nur so zum Vergleich, hier könnt Ihr literweise ansetzen für die ganze Familie).

80 Euro pro Person incl. Skript. Treffpunkt: Parkplatz Oveneystr. (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung über Kontakt oder uschi.stratmann@web.de

MAI 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

30.5. DO, 10-12 Uhr **OBERHAUSEN**, vor Gasometer, Arenastr. 11

30.5., DO, 15-17 Uhr **BOCHUM**, Wasserstr. 346, Parkplatz, Wiesentalpark

AUGUST 2019

PRAXISTAGE: SALBEN, EIN DEO, SIRUP, TINKTUREN UND SELBST GESAMMELTER SALAT!

BOCHUM // FR, 9.8.- SO, 11.8., je 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr

An drei Tagen am schönen Kemnader Stausee werden wir zuerst die Kräuter sammeln und dann an einem Tag einen selbst gesammelten Salat daraus verspeisen incl. herrlichster Kräuterbutter, wir werden Sirupe kochen und Erkältungssalbe, ein Deo, frische Wildkräuter-Heilsalbe und aus den vorhandenen Wildkräutern Tinkturen ansetzen. Mit Geschichten und Märchen, Exkursionen und Quiz, kleinen Kräuterlikörchen und Heilkräuterkunde zu Hautkräutern. Wir werden mindestens 20 Kräuter im Gelände kennen lernen. Bitte mitbringen: 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 10 kleine (ca 50 - 100 ml) helle Schraubdeckelgläschen und 1-2 Flaschen Wodka. **280 Euro pro Person, darin enthalten etwa 55 Euro für Material (Salbentöpfchen und Zutaten, Deo-Zutaten, getrocknete und frische Kräuter, Sirupflaschen, Sirupzutaten, 2 Skripten,**

einmal Kräutersalat und Kräuterbutterbrote) An einem Tag essen wir Kräutersalat, an den beiden anderen können wir gemeinsam in Haus Oveney Mittagessen (auf eigene Kosten) *Treffpunkt:* Parkplatz Oveney (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung über uschi.stratmann@web.de

Alle Termine:

www.kraeutertour-de-ruhr.de