

## **Botanikbrief 7/2018**

Liebe Botanikfreunde,



Mein Garten (Seminar dort am 22., 23. Und 24.5. mit Salbe kochen)

**SPROCKHÖVEL // DI, MI und DO, 22.5., 23.5. und 24.5.,  
je 18-21 Uhr , je Abend 40 Euro (incl. Salben und Deos)**

## **SALBE KOCHEN, Deo RÜHREN**

**3 Abende in meinem Garten und in meiner  
Küche: GARTENKRÄUTER, HAUTKRÄUTER**

Drei verschiedene (!) Abende : zunächst kleine Gartenbegehung,  
jeden Abend anders! Ich habe über 100 Kräuter im Garten.  
Hauptthema: Hautkräuter, Salbe kochen:

**DI:** 22.5.: Theorie: Heiler Johanniskraut! Was tut die Haut? Was braucht die Haut? **Wir machen 3 Deos**, für jeden zum mitnehmen, u. a. mit Bio-Hamameliswasser! (Noch 4 Plätze frei)

**MI:** 23.5.: Wegerich und andere Hautkräuter, Pflanzliche Antibiotika für die Haut, **wir kochen 2 Salben**, u.a. Erkältungsbalsam mit ätherischen Ölen und die super-wirksame Harzsalbe! Meine TN und ich schwören drauf!! Wir besprechen weitere Hautkräuter und Theorie von selbst gemachten Kosmetika (ausgebucht)

**DO:** 24.5. Weitere Hautkräuter: Was tun bei Warzen, Neurodermitis, Fußpilz, Entzündungen? **Wir kochen Pappelknospensalbe (Propolis!) und "Fluffi-Creme"** für super-trockene Haut, mit wundervollem Duft nach Lemongras!! Für jeden zum mitnehmen (noch 4 Plätze frei)

Bei Regen komplett in meinem gemütlichen Wohnzimmer mit Filmen, Tee und Theorie. Hier könnt Ihr meine 200 Kräuterbücher mal durchstöbern und meine Kräuterapotheke mit 200 versch. Kräutern. Je Abend 40 Euro incl Materialkosten. Anmeldung unter uschi.stratmann@web.de oder 02324 9680125

**Treffpunkt:** Sprockhövel, Schultenbrinkstr. 18, Seiteneingang, die Einfahrt rein, (bitte in der Schulstr. parken und 200 m zu Fuß kommen)

## Smoothie-Happening ... mit Hindernissen

### Aufräumen im Garten

In meinem Garten treffe ich mich ab und zu mit Botanikfreunden, um die Geheimnisse und Wunder der Pflanzenwelt zu diskutieren. Heute hab ich zum Smoothie eingeladen. Ich habe Obst besorgt und den Garten „aufgeräumt“. Das heißt, ich habe die Pflanzen, an denen kleine Nummernschilder stehen (nein, viel kleiner als beim Auto, würde ja sonst die Ästhetik stören) von den daneben stehenden Kräutern befreit, denn die nummerierten sollen geraten werden. Die Ausgerissenen kommen in den Smoothie oder in meinen täglichen Salat.

### Wildkraut mit Schild

Nun fehlen mir allerdings noch mehr Kräuter. Zehn Personen haben sich angesagt, und die Mengen dafür geben die Beikräuter leider doch nicht her. Da ist ein **Gierschpflänzchen**, säuberlich mit einem Schildchen versehen, ein **Wiesen-Labkraut**, eine **Gänsedistel**, ebenfalls mit Schild, dann noch 150 weitere verschiedene Wildkräuter, dazu einige Obststräucher, aber leider nicht genug Platz für Felder zum abernten. Ich mache mich also auf den Weg. An Straßen- oder

Wegrändern müsste doch in unserem grünen Dörfchen etwas zu finden sein. Zumindest für jemanden wie mich, der mehr als 400 essbare Wildpflanzen kennt.



## Pflegeleicht

Dieses Wort kennen Sie nur vom Wäscheetikett? Warten Sie ab ... In meiner Wohnstraße ist erst mal nichts. Kirschlorbeerhecken, Ligusterhecken, Weißdornhecken. Alles ungeeignet. Giftig oder stachelig. Dahinter englischer Rasen. Noch nicht mal ein **Gänseblümchen** oder ein **Löwenzahn**. Ein Haus hat im Vorgarten Hecken aus **Buchsbaum**. **Die schützen ja vor bösen Geistern. Meinen die mich? Leider auch giftig.** Dahinter blank geputzte Erde mit einem Rosenstrauch in der Mitte. Die Rosenblüten könnte man natürlich ernten. Sehen aber zu schön aus! Die anderen Vor„gärten“ bestehen aus Steinwegen und Steinen, dazwischen ein Ziergras, das mich an die harten Gräser auf Mallorca erinnert. Das schaffen nur Ziegen. Dann flächendeckend **Cotoneaster**. Wieder nichts. An einer Beetkante immerhin ein **Vergissmeinnicht**. Das wandert in meinen Sammelkorb. Stand ja an der Kante zur Straße. Hoffentlich hat das keiner gepflanzt oder/und mich mit dem Fernglas beim Pflücken beobachtet. Ich bin ja bekannt hier, weil ich schon ein paar Kräuterbücher geschrieben habe. Also weiter. **An einem weiteren Beet immerhin Lavendel. Passt jetzt aber grad gar nicht. Außerdem ist der Besitzer im Garten.** Da kann ich noch nicht mal ein Blättchen fürs Schlafkissen klauen.

## Ungenießbare Bodendecker ...

An der Straße stehen immerhin zwei **Linden**. Die machen ja extra für uns am Stammfuß die Ausschläge, damit wir die saftigen süßen Blätter das ganze Jahr über pflücken und essen können! Damit füll ich mir den Korb jetzt halb voll.

**Lindenblätter** und ein **Vergissmeinnicht**? Da muss doch noch mehr sein! Im nächsten Beet und am Rand verwilderte **Akelei**. **Wunderschön**. **Leider giftig**. **Taugt nur als Liebeskraut** (die Blüten in Wein für die Förderung der männlichen Potenz) und nach Hildegard von Bingen zur Bekämpfung von Polypen bei Kindern. Aber alles nur nach strenger Vorschrift, da ansonsten giftig. Auch nichts für heute Abend.



Akelei

Daneben **Weihrauchkraut** und **Geranien**. Und ein paar **Eisbegonien**! Die Blüten würden sich mit ihrem Zitronengeschmack super gut eignen! Ich hab aber Angst, dass der Besitzer mich haut, wenn ich zugreife. Daneben meterlange Hecken aus **Lebensbaum**, flächendeckend **Cotoneaster** als Bodendecker. Ein arbeitsfreies Gelände, weder schneiden noch mähen, aber eben auch nicht ernten. Pflegeleicht eben ... Gibt es denn hier keine Wildnis mehr? **(Übrigens aus frischen Spitzen von Lebensbaum lässt sich eine vortreffliche Tinktur ansetzen zur äußerlichen Behandlung auf Warzen!!)**

## Aldi statt Wildnis ...

Ich muss also wirklich noch weiter. Im Dorf gibt es im Umkreis von einem Kilometer fünf große Lebensmitteldiscounter. Es scheint wohl noch keine Notwendigkeit für Selbstversorgung zu bestehen. Noch vor ca. 50 Jahren waren hier im Dorf die Vorgärten und kleinen Hinterhofgärten für die Besitzer die Oasen des Gemüseanbaus. Heute? Tönt ein Rasenmäher NACH dem anderen ...

So wächst in mir wieder einmal die große Sehnsucht nach der „essbaren Stadt“. Wie wäre es denn, wenn alle Privatgärten, städtischen Beete, der Stadtpark und die Straßenränder zum Großteil unter dem Gesichtspunkt bepflanzt wären, dass sie

Essbares hergäben? Apfelernte an der Hauptstraße, Maronen im Park, Wildkräuter neben dem Spielplatz, Himbeeren und Haselnüsse an der Hecke ... Das wäre ganz einfach! Ein Paradies!

### **Die Notlösung aus der Rasenspirale**

Zurück zum Smoothie-Happening. Es muss für heute die Notlösung her: Ich habe meinen Rasen geplündert, den ich bewusst in der Mitte nicht komplett mähe, sondern in einer Linie wie eine Spirale wachsen lasse. Das ist erstens eine schöne Form, die sicherlich positive Energie bringt, und ich kann den unbescholtenen Besuchern und Nachbarn solches als „Schönheitsbeet“ erklären. Meine **Botanikfreunde fangen da sowieso sofort an zu naschen**. Nur mal angenommen, ich würde meinen Nachbarn die Wahrheit erzählen, dass dies nämlich meine Gemüsetheke sei und dass mich die Spirale beim Reingehen energetisch in mein Innerstes, beim Rausgehen in die weite Welt führt, zweifeln sie möglicherweise an meinem Verstand. Aber das Spiralgehen beruhigt die Nerven nach der gerade gemachten Erfahrung und in einem Hattinger Krankenhaus, welches Naturheilkunde anbietet, ist eine ähnliche Rasenspirale im Patientengarten als Therapeutikum angelegt. Das nur zu meiner Verteidigung.

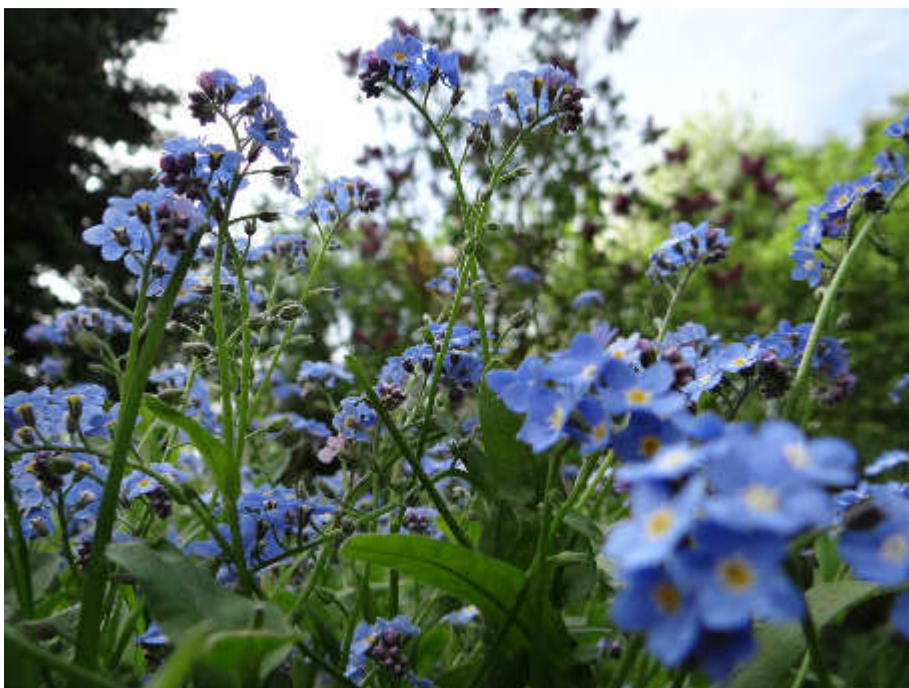


Wiesen-Schaumkraut: senfig-scharf, darf komplett gegessen werden ...

In der Spirale wachsen viele Kräuter wie **Wegerich**, **Gänseblümchen**, **Garten-Schaumkraut**, **Löwenzahn**, **Schafgarbe**, **Wiesen-Labkraut** und **Orangerotes Habichtskraut**, ganz normales Zeug, dass in vielen „wild gepflegten“ Rasenflächen vorkommt, wenn man es lässt. Das alles zusammen mit zwei Handvoll Blättern der **Himbeersträucher** kommt nun in den Smoothie. Nicht zu vergessen, das eine **Vergissmeinnicht** von unterwegs ... die Blüte obendrauf.



Habichtskraut, wenn auch die Blätter behaart sind wie mit Schweineborsten ... das Blütenköpfchen ist köstlich!



Vergissmeinnicht

## **Veggie-Messe, muss das ...?**

Letztens auf der Veggiemesse in Düsseldorf gab es schon getrocknete Smoothies in Würfelform zum mitnehmen und aufgießen, wie Tütensuppen eben .... Wie praktisch, für unterwegs. Es gab Moringa aus der fernen Südsee und getrocknete Algen aus dem fernen Hawaii. Alles biologisch und fair gehandelt. Ich bin vorbei gegangen und dachte: „Wie gut, dass ich meinen Rasen habe, der ist einfach frischer als Hawaii-Kräuter ...“.

Am nächsten Stand dann: Löwenzahnblatt-Pulver: Clevere Geschäftsleute! Nun gut, für die Stadtbewohner, die nirgendwo was Grünes finden außer auf der städtischen Hundetoilette.

All meinen Lesern wünsche ich eine blühende Gesundheit: Erstens durch den Smoothie mit seinen unzähligen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffe in bestens verdaubarer Form. Und zweitens durch die Wanderung, die dafür nötig war und die zusätzlich frische Luft, optimale Sauerstoffversorgung, gute Laune und Bewegung liefert!

## **Robinienlikör!!**

Welcher Baum blüht denn da so über und über weiß?! Die Robinie! Habt Ihr schon mal "Akazienhonig" gegessen? Genau! Den holen die Bienen von der "Scheinakazie": *Robinia pseudoacacia*. Sie lieben ihn, eine wundervolle Bienenweide! Für uns ist alles an der Robinie giftig ... **bis auf die Blüten. Die dürft Ihr über Salat geben (superzart und süß!! )** oder wie Holunderblüten in Bierteig ausbacken oder einen Likör davon machen: 3 große Hände voll Blütenrispen in 1 Liter Wodka geben, 2 Tage stehen lassen, dann abgießen, dazu 1 Liter Wasser, 330 g Zucker, 15 g Zitronensäure und den Saft einer Zitrone geben. Fertig. Prost!



Robinienblüten und Liköransatz

## Jetzt ernten:

Im Moment könnt Ihr folgende Blüten essen:

- **Fuchsien**, passen zu jedem Salat, als Deko und herb-zart-süße Geschmacksnote oder einfach so, mal eine beim Nachbarn zu naschen. Am besten schmecken die Knospen
- **Margerite**, klein zerfasern, gehören nicht zu MEINEN Gourmet-Favourites, es schmecken nur die weißen „Zungenblüten“, das gelbe „Köpfchen“ in der Mitte nicht.
- Alle **Mohnblumen**, egal ob rot, orange oder gelb (nur die Blütenblätter)
- **Stiefmütterchen, Hornveilchen** mit dem typischen Veilchengeschmack
- **Beinwell** in Babyfarben rosa und blau
- **Borretsch** in himmelblau
- **Vergissmeinnicht** (große Blüten vom Wald-, Mini-Blüten vom Acker-Vergissmeinnicht)
- **Gänseblümchen**, am besten schmecken die Knospen
- **Rosen**
- **Wald-Sauerklee** samt Blättchen, gehörnter Sauerklee (blüht gelb)
- Alle Kreuzblütler, scharf-senfige Note (**Senf, Raps, Schaumkraut, Radieschen, Ackersenf**)
- **Schnittlauch** und **Bärlauch**, zwiebeliger Blütengeschmack
- Alle **Klees** (*Trifolium*, rot, weiß, gelbe kleine, z.B. Hopfenklee)
- **Kornblumen**
- **Nelken** (manche sind aber bitter)
- **Kirsche** und **Apfel**
- **Zierlauch** und **Bärlauchblüten**
- **Pfingstroseblütenblätter**
- (Mehr zu essbaren Blüten in „Paradies in Grün“ von mir)



Blüten auf den Salat! Fuchsien





Rote Lichtnelke: leckere Blüten!

## Termine

**BOCHUM // MI 20.6.2018, 18-21 Uhr (noch 7 Plätze frei)**

### **Anti-Aging-Wildkräuter-Delikatessensalat - selbst gesammelt!**

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 ... und danach machen wir uns IM Lokal daraus ein **festliches Mahl! Mit Salat, Kräuterbutterbrot und Kräuterlikör.** Jipphie!! Ca 2 Stunden Exkursion, und eine Stunde im Lokal genießen. Mit Büchertisch und Hausapotheke zum Schnuppern.

**Treffpunkt:** Bochum, Oveneystr., das ist eine Sackgasse, am Ende ist der Parkplatz, dort an der Minigolfhütte, 35 € pro Person incl. Salat Kräuterbutter, Kräuterlikör und Brot, Anmeldung über [uschi.stratmann@web.de](mailto:uschi.stratmann@web.de) oder 02324/9690125

***So sah er letztes Mal aus, super-lecker, mit Champignons, Paprika, Tomaten, Kartoffeln und Balsamico-Honig-Orangen-Dressing!***



## **Kräutertouren, einfach hinkommen, 20 Euro pro Person**

Inclusive Sammeltütchen, Skript und Likör, Kinder gratis, bitte keine Hunde mitbringen.

**20.5. SO, 10-12 Uhr, ESSEN-Kettwig, Am Mühlengraben 4, vor Eisdielen**

**20.5. SO, 15-17 Uhr, WETTER, Gustav-Vorsteher-Str. 23, Parkplatz**

**3.6. SO, 10-12 Uhr WITTEN, Nachtigallstr. 27, vor Feldbahnmuseum**

**19.6., DI 18-20 Uhr HAGEN, Schloss Werdringen, Werdringen 1, Mythos Baum- und Kräutertour**

**23.6. SA, 15-17 Uhr SELM-Cappenberg, Schlossberg, vor Schloss Cappenberg**

**24.6. SO, 10-12 Uhr DORTMUND-Hohensyburg, am Hengsteysee, Bikertreff (Pommesbude auf dem großen Parkplatz) oder Navi: HAGEN, Dortmunder Str.98**



Kleefarn (*Marsilea minuta*) auf der Fensterbank bei mir, erhöht nachweislich den Serotoninspiegel! Beruhigt und macht gute Laune .... Also nicht nur durchs Anschauen, muss gegessen werden und schmeckt gut!! Den gibt es bei den Seminaren bei Gartencenter Augsburg oder Kräutermagie Keller.

**EXOTENKRÄUTER bei meinen Seminaren in den Gartencentern Augsburg mit allerleckersten Naschereien!! Lassen Sie sich einladen!**

**Iserlohn, Unna, Schwerte, Castrop, Krefeld, Bochum, Hagen**

**Zu Hugo (mit oder ohne Alk.), zu Butterbroten mit Basilikumbutter (köstlich!), zu Kräuterlikör und allerlei Geschmackssensationen.**

Haben Sie schon mal Naschzipfel, Gotu Kola (stärkt das Gedächtnis, Elefanten fressen das .. ), Wermut, Feigenminze, Johannisbeer-salbei, das "Kraut der Unsterblichkeit" oder 10 verschiedene Minzen probiert?? Am köstlichsten: Die Lakritz-Tagetes!!! Brauchen Sie Kräuter, die den IQ erhöhen, wahlweise gegen Basilisken oder böse Geister helfen, die Sie in die Schuhe stellen oder maximal das Immunsystem auf Vordermann bringen? Oder gar ein Liebeskraut? Kein Problem! Alles da .. Ich liebe die Seminare mitten zwischen den Kräuterregalen, wo ich zwischen 10 Minzen und 5 Basilikumarten und Exoten aller Art mich nie entscheiden kann, welche ich alle noch im Garten haben will. Alle! **Nur 20 Euro!**

**Nur mit Voranmeldung in dem jeweiligen Markt telefonisch oder persönlich dort, begrenzte Teilnehmerzahl, noch einige Plätze frei!**

**Jeweils 18.00-20.00 Uhr**

Mi, 27. Juni 2018 – Gartencenter **Iserlohn** Tel. 02371 / 97470, Akeleiweg 2

Di, 3. Juli 2018 – Gartencenter **Unna** Tel. 02303 / 2589940, Massener Str. 145

Mi, 4. Juli 2018 – Gartencenter **Hagen** Tel. 02334 / 98050, Im Eichhof 15

Do, 5. Juli 2018 – Gartencent. **Schwerte** Tel. 02304 / 941110, Hörder Str. 119

Di, 10. Juli 2018 – Gartencent. **Krefeld** Tel. 02151 / 931970, Am Herberthof 9

Mi, 11. Juli 2018 – Gartencenter **Bochum** Tel. 0234 / 9020070, Am Ruhrpark 7

Do, 12. Juli 2018 – Gartenc. **Castrop** Tel. 02305 / 923390, Am Landwehrbach 1

**Bitte unter den angegebenen Telefonnummern anmelden!**

**WOCHE DER BOTANISCHEN GÄRTEN**

**9.6.-17.6. Dieses Jahr zum Thema Arzneipflanzen, z.B. im Rombergpark**

aber auch in vielen anderen botanischen Gärten, Im Rombergpark werde ich dabei sein am 9.6. um 11 Uhr mit einem Gratis-Vortrag über eine selbst gemachte Kräuterapotheke.

**TAG DES OFFENEN GARTENS z.B. Naturgarten des NABU Dortmund**

10.6. Gärtnerverein Dortmund-Nord, Eberstr. 46, Garten 85, NABU-Garten

Auf Facebook sind wir jetzt unter folgender Adresse zu finden:

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

**Ab sofort gibt es wochenaktuelle Kräuter-Infos auf [www.kraeuterguru.de](http://www.kraeuterguru.de)**

**Ab sofort gibt es hauptsächlich Termine auf [www.kraeutertour-de-ruhr.de](http://www.kraeutertour-de-ruhr.de)**

Herzliche Grüße, Eure Ursula

**Alle Termine:** [www.kraeutertour-de-ruhr.de](http://www.kraeutertour-de-ruhr.de)

### **Bücher von Ursula Stratmann**



**So sieht mein täglicher Rasensalat aus: einfach nachmachen 😊**

