

Botanikbrief 8/2018

Liebe Botanikfreunde,

Wenn Ihr schwanger werden wollt, ist jetzt der beste Zeitpunkt!!

„Ringel ringel Reihe, sind der Kinder dreie, sitzen unterm Hollerbusch, machen alle husch husch husch!“ Da sitzen sie also, die Kinderseelen und warten auf ihre Empfängnis! Der Holler soll eine Verbindung nach oben (die Seelen, in den Himmel, die weiße Blüte) und nach unten (zur Erde, ins Hollenreich, die schwarze Beere) haben. **Und so muss man sich eben nur unter den Hollerbusch stellen, wenn man Drillinge haben möchte!** Viel Erfolg!



Holunderblütenrezepte:

Holunderblüten für Gourmets

Holunderblütenlimo mag jeder. Zum Herstellen der Limo macht man zuerst einen Sirup:

Holunderblütensirup

Legen Sie 15 Holunderblütendolden zusammen mit einer in Scheiben geschnittenen Bio-Zitrone in 1 Liter Wasser. Dann wird das Ganze mit einem Geschirrtuch bedeckt. Nun muss es 24 Stunden ziehen.

Danach gießen Sie alles durch ein Sieb in einen Topf, geben ein kg Zucker und den Saft einer Zitrone dazu, kochen auf und füllen heiß in abgekochte Flaschen ab.

Die Limo macht man, indem man einen kleinen Teil Sirup mit Wasser, Mineralwasser oder Tee vermischt. Köstlich schmeckt ein Löffel Sirup auch in Früchtetee oder Kräutertee oder pur über Süßspeisen.

Holunderblütenlikör

35 Blütendolden mit 50 g Zitronensäure für 24 Stunden in 3 Liter Wasser legen. Durch ein Sieb und einen Kaffeefilter filtrieren. Dazu 3 Liter Wodka und 1 kg Zucker geben.

Für Groß und Klein ist folgendes Rezept ohne Alkohol:

Hollerküchlein

für 4 Personen:

- 2 Eier
- 1/4 l Wasser (oder Milch oder trockener Weißwein)
- 4 EL Zucker (Vollrohrzucker)
- 1 Prise Salz

- 150 g Vollkornmehl
- 8 frische Holunderblütendolden
- 1/2 l erhitzbares Öl
- 4 Kugeln Vanille-Eis
- (Puderzucker zum Bestäuben)

Eier, Wasser, Zucker und Salz verrühren. Mehl nach und nach unter Rühren zufügen. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Holunderblütendolden vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf auf ca. 180 °C erhitzen. Blütendolden nacheinander in den Ausbackteig tauchen, etwas abtropfen lassen und ins heiße Fett geben. Blütendolden 2-3 Minuten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ausgebackene Holunderblüten und je 1 Eiskugel auf Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben.

HUGO

20 ml Holunderblütensirup in ein Glas geben

2 angequetschte frische Minzeblätter dazu

etwas Zitronensaft

auffüllen mit 50 ml Wasser und 100 ml Sekt oder

mit 150 ml Mineralwasser oder mit 150 ml Wasser

eine Zitronenscheibe einer unbehandelten Zitrone ans Glas stecken

Wohl bekomm` s!

Aktuell im Juni sammeln

Kräuter sammeln Sie am besten zwischen den magischen Mittsommer-Tagen: zwischen 21.6., der Sommersonnenwende, und dem 24.6., Johanni. Wer an diesen Tagen Kräuter erntet, wird mit deren großer Heil- und Zauberkraft belohnt! Eine Info aus dem Mittelalter war damals noch für Witwen wichtig:

Wenn diese am 21.6. **Beifuß** pflückten und in der Stube aufhängten oder bei sich trugen, brachte es ihnen einen neuen Mann. Damals gab es ja noch keine Internet-Kontaktbörsen. Beifuß wächst übrigens an fast jedem Wegrand ...



Beifuß ... hielt schon immer alles böse ab, in 600.000 Jahre alten Gräbern gefunden, um die Verstorbenen gelegt (aus einem Buch von Storl)

Besonders das Johanniskraut ist an diesen Tagen gefragt. Es wirkt besonders gut gegen Teufel, böse Geister, Depressionen und Intelligenz-Quotient erhöhend (als Tee) und heilend auf Wunden und Neurodermitis (als Öl).

Johanniskraut-Öl

Sammeln Sie die oberen Pflanzenteile inkl. Knospen, Blüten, ersten reifen Samenständen und Blättchen. Jedes Teil enthält unterschiedliche Wirkstoffe. Mit dieser gesammelten Vielfalt erhalten Sie fast ein Allheilmittel!

Entfernen Sie die Stängel und befüllen Sie ein Glas locker mit den restlichen frischen Pflanzenteilen. Dann bedecken Sie alles mit Pflanzenöl. Die üblichen Rezepte empfehlen Olivenöl. Ich finde, dass das Ganze hinterher sowieso speziell riecht und bevorzuge Mandelöl oder Distelöl, welches keinen Eigengeruch hat. Das Ganze sollten Sie dann sechs Wochen in der Sonne stehen lassen und täglich schütteln. In dieser Zeit färbt sich das Öl rubinrot. Danach wird es durch ein Mulltuch gegossen, welches in einem Sieb liegt. Die Pflanzenreste werden nicht ausgepresst, sonst gelangt zu viel Wasser ins Öl. Das fertige Öl wird in kleine dunkle Fläschchen gefüllt und kühl aufbewahrt. Es ist circa ein Jahr haltbar.

Es hilft äußerlich eingerieben

- heilend auf Wunden, Schrammen und trockener Haut
- Schmerz stillend bei Rheuma, Nervenschmerzen, Prellungen
- in die Nase gerieben heilsam bei rauen Schnupfennasen
- gegen Reizblase und Bettnässen (auf den Bauch reiben)

Es hilft innerlich eingenommen (1 Teelöffel bis 1 Esslöffel)

- bei Magen-Schleimhaut-Entzündung

Achtung! Johanniskrautöl duftet nach altem Fisch! Da kann man nix machen!!

Daher ein paar Tropfen Lavendelöl dazu geben, dann geht`s ..



In der Phytaro-Heilpflanzenschule habe ich gelernt, wie ich die schnellste und verträglichste Creme gegen Neurodermitis, kleine Abschürfungen und trockene Hautstellen herstellen kann. Ich stelle aus Johanniskrautöl und Kalkwasser (Aqua calcareae, Apotheke) im Verhältnis 1:1 durch kräftiges Schütteln eine Emulsion her. Diese fühlt sich auf der Haut wunderbar an. Die Haut wird glatt, seidig, hört auf zu schmerzen oder zu jucken. Da dieses Mittel aus nur 3 Zutaten besteht (Johanniskraut, Mandelöl und eben Kalkwasser) ist es für Allergiker bestens geeignet. Da kein Konservierungsmittel drin ist, hält es sich allerdings nur zwei Tage. Sie müssten das Johanniskrautöl mit dem Kalkwasser in kleiner Menge also alle zwei Tage frisch zusammen mischen.

Nachdem ich dieses Rezept an meiner trockenen Haut ausprobiert hatte, bin ich noch einmal richtig sammeln gegangen!

Im Juni können Sie noch folgendes ernten:

- **Lindenblüten** können schon stellenweise reif sein. Verschiedene Lindenarten blühen zu unterschiedlichen Zeiten. Bitte für den Tee mit dem Tragblatt daran sammeln und beim Sammeln einen Hut aufsetzen, sonst tropft der Honigtau (freundliches Wort für das süße Zeug, was bei den Läusen HINTEN rauskommt) Ihnen in die Haare. Und das Auto parken Sie besser auch woanders.



Lindenblüten

- **Farn** sammeln und zwischen die blühenden Erdbeeren legen, dann kommen die Schnecken nicht. Außerdem ist er das „sicherstes Mittel gegen Hexerei“ (Rühlemanns-Katalog).
- Blütenbrote machen und die Liebsten und künstlerisch begabte Kinder damit endlich an die Kräuter kriegen.
- **Gierschblätter** als Füllmittel im Salat und immerwährend gegen zukünftige Gicht. Wer meint, das sei ein Unkraut, kann sich die panaschierte Ziervariante aus England in den Garten holen



So macht man es in England ... erst Zierpflanze, dann Spinat ...



Abbotsbury garden an der englischen Südküste, da war ich vor 2 Jahren ... ein Traum!



Das ist übrigens das „Schöne Johanniskraut“ (*Hypericum pulchrum*). Das ist das falsche für Öl und Tee. Die Blätter sind mehr herzförmig.

Termine

Tag der offenen Tür bei Phytaro

13. Juni 18 ab 15.00 Uhr

Wir laden zu kleinen "Grünen Leckereien" ein.

Gartenexkursionen und Vorträge

- 15.30 Uhr „Unsterblichkeit, Liebe, Düfte“ mit Ursula Stratmann
- 16.30 Uhr „Wenn die Haut juckt“ mit Uwe Schlutt
- 17.30 Uhr „Dunkle Geheimnisse“ mit C. Backenecker
- Die Gärtnerei „Kräutermagie Keller“ ist mit ihrem breiten Angebot an Heilpflanzen vor Ort.
- Außerdem stellen unsere Schüler Erzeugnisse aus ihren eigenen Fertigungen von!
- Für Gespräche und Fragen steht unser Phytaro-Team zur Verfügung!

Das Phytaroteam freut sich auf ein Wiedersehen!!!

Termine

Kräutertouren, einfach hinkommen, 20 Euro pro Person

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

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

7.6. DO, 18-20 Uhr, ESSEN, Langenberger Str.1, Bootshaus Ruhreck

10.6., SO, 10-12 Uhr, DORTMUND, Wittbräucker Str. 980, Hotel Diekmanns

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



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 Basiliken 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 Herbertzhof 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!

Auf Facebook sind wir jetzt unter folgender Adresse zu finden:

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

Herzliche Grüße, Eure Ursula

Alle Termine: www.kraeutertour-de-ruhr.de

So könnte Euer Brot aussehen ...



Mit Borretsch, Stiefmütterchen und Gilbweiderich-Blüten. Natürlich könnt Ihr auch Nachtkerzen, Schnittlauch, Zierlauch und Rosenblüten auflegen ... und noch 50 weitere. Mehr über essbare Blüten mit Blütenmenü-Quiz in „Paradies in Grün“.

URSULA STRATMANN

PARADIES IN GRÜN

WILDE
KRÄUTERGE SCHICHTEN
AUS DEM
RUHRGEBIET



MIT EINEM
VORWORT VON
WOLF-DIETER STORL

KLARTEXT