

Botanikfreunde-Rundbrief April 2020, Liebe Botanikfreunde,

### Aktuelle Gourmetschätzchen

Neulich war ich in einem zauberhaften Hinterhof-Garten. Dieser Hinterhof gehört zum Klinikum Hattingen-Blankenstein und ist mit einem kleinen Pflanzenlehrpfad bestückt. Viel schöner als der Lehrpfad sind die kleinen Steilhänge zwischen den Wegen. Ein Kleinod mit blühenden Blumen, eine Oase der Stille, mit Blick in ein grünes Tal. Klein, aber zauberhaft.

Der Garten ist zwar für die Patienten, aber öffentlich zugänglich: Fürs Navi : Praxis Dr. Jochheim, Hattingen, Im Vogelang 5-11 (ist klar, bei der Adresse, oder??)

Was ich da probiert habe, ist das „Hasenbrot“. Aktuell wie nie 😊 „fröhliche Ostern“ 😊 😊. Das halte ich allerdings für ein Gerücht, denn es ist höchstens so groß, dass es für ein „**Hasenbrötchen**“ taugt. Der Blütenstand ist nur wenige mm groß. Wenn man ihn zu sich nimmt, kann man sich gerade einmal wieder an die Zeit erinnern, in der wir noch als Neandertaler vor 20.000 Jahren durch die Lande zogen, nichts im Sinn mit Fuchsbandwürmern, radioaktivem Fallout oder Hunde-Hinterlassenschaften, sondern feine Geschmacksnerven für unzählige Kräuter und Wurzeln. Für den Notfall unterwegs: Alle Grassamen und Seggensamen dürfen ohne Risiko genossen werden!



Hasenbrötchen auf der Wiese, habe ich auch in meinem Rasen. Erkennungsmerkmal: Die Grasblätter sind am Rand mit einigen weißen langen Wimpern versehen. (Für die Lateiner: *Luzula campestris*)

Ein weiteres Schätzchen dort ist die Sternmiere. Alle die so ähnlich aussehen, dürfen gerne komplett mit Blüte und Blättern in den Salat.



Ein Baum guckte mich an. Das tun die ja immer. Allerliebst.



Das ist die Vorderseite

Und das ist seine Rückseite



In einem Meer aus Sternmiere ...

### **Hier gibt es aktuell noch Bärlauch:**

Dortmund: Im Rombergpark

Witten: Im Stadtpark

Schwerte: An der Rohrmeisterei, im Gebüsch neben dem Schrebergarten  
(reinkriechen!)

Bochum, Wiesenstr. 8 ungefähr, auch im weiteren Umkreis

### **April, April im Rombergpark**

Wer durch den Rombergpark in Dortmund geht und sich an dessen wilder Schönheit erfreut, fragt sich vielleicht manches Mal, was das für ein komischer Ahorn sei. So große Blätter hat der Spitzahorn doch sonst nicht! Und auch diese Buche mit den nach unten (!! ) wachsenden Zweigen ist seltsam. **Eine Mutation? Eine Krankheit? Korkenzieherartig verdreht?! Dazu ein rostbrauner Bach! Etwa ein ehemaliger Industriestandort!? Mit Schwermetallen?**

Nein! Eine Sammlung von über 3500 (!!!) exotischen Baum- und Straucharten, die man hier finden kann. Ich also werde dort mangels Fachkenntnissen keine Führung machen, mich allenfalls wundern, zum Beispiel über den Acer macrophyllum (die Lateiner wissen schon, Riesenblätter), mit Blättern groß wie Kuchenteller, über die pink-rosa blühenden Zieräpfel, die knorrigen Korkenzieherbäume, die schönen Landschaftsbilder, die Sammlung an

Hängebuchen, den herrlich romantisch renaturierten Bach mit seinen Pestwurzfeldern und die **zur Zeit rosa, weiß, lila und gelb blühenden Rhododendren** ... unbedingt eine Reise wert!

Der Rombergpark bräuchte dringend einen schriftlichen Reiseführer durch die wundersame, herrliche, Guinness-Buch verdächtige (*Acer macrophyllum* und so ...) Gehölzflora der Welt, die man hier findet. Leider gibt es keinen aktuellen. Der Führer, der an der Kasse des Tropenhauses zu kaufen ist, ist von 1993!!

Der renaturierte Bach in der Nähe des Zooeingangs ist ein Traum:



Oder die grellgelb von weitem leuchtende Scheincalla am rostigen Bach!



Natürlich haben alle sofort gedacht: Die ist bestimmt giftig. Genau! Wer so schwefelgelb aussieht, möchte lieber **Aasfliegen** als Bienen anlocken. Also bitte nicht probieren!

Außerdem hab ich dort aktuell den **Bärlauch probiert**, dazwischen zum Abkühlen der Geschmacksnerven mit Giersch gespült, dann wieder Garten- und Wiesenschaumkraut genascht und mit Kletten-Labkraut verdünnt .. außerdem die ausländischen Vertreter des Beinwell gekostet: in blau den **Comfrey** und in weiß blühend den **Symphytum grandiflorum**.

Ich war die einzige, die den Bärlauch gegessen hat. Die anderen schienen das nicht zu kennen. Und ich hab nix gesagt ...

### **Anfängerkräuter für jeden Salat**



Anfängerkräuter. Was ist das? Alles zur Zeit schon genießbar, alles darf in den Salat. 4 Stück, Lösung unten

## Der Staudenknöterich oder die „Gummipeitsche“

ist aktuell besser als Rhabarber. **Die zarten frischen Stängel schmecken roh oder gekocht, auf Kuchen oder Schokopudding.** Man schält die äußere Schicht ganz dünn mit einem Messer ab und kann sofort reinbeißen. Er lässt sich wie Rhabarber zu Kuchen verarbeiten. Oder zu Kompott:

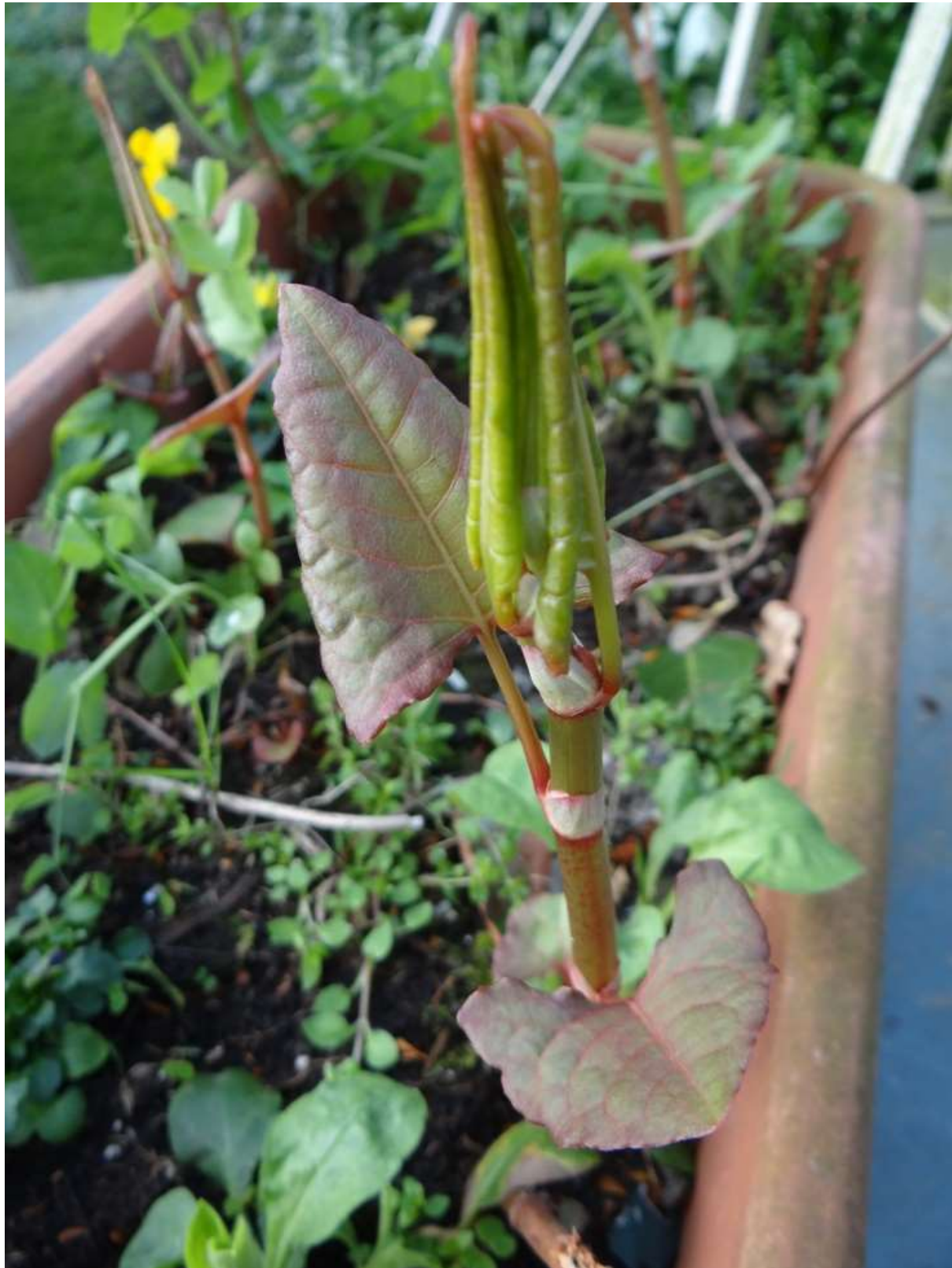
**Knöterichkompott:** 100 ml Weißwein und 150 ml Birnendicksaft kurz aufkochen, dazu 300 g geschälter Knöterich in 3 mm dünne Ringe geschnitten, alles eine Min. aufkochen, heiß in luftdicht verschließbare Schraubdeckelgläser füllen. Das passt zu Eis oder Schokopudding

Dieses Schätzchen wurde ursprünglich 1823 als Zierpflanze eingeführt. Wer ihn unvoreingenommen anschaut, wird seine Schönheit erkennen: Die rot gefleckten Stängel, die später überbordenden Blütenstände in cremeweiß, die herzförmigen Blätter. **Warum breitet er sich so aggressiv eigentlich erst in den letzten 20 Jahren aus?** Wie die meisten Neophyten, die auch schon seit 200 Jahren vor Ort sind? Eine spannende noch nicht zu Ende beantwortete Frage!!

Vor Jahrzehnten baute man ihn großflächig an, weil man dachte, so eine schnell wachsende Pflanze ist doch ein Super-schnelles Tierfutter! **Leider sind Kühe nicht solche Gourmets** (wie wir) und fanden und finden ihn zu sauer. **Nun müssen SIE ihn wohl oder übel essen: Betreiben Sie aktiven Naturschutz und essen Sie Knöterich!** Sonst breitet er sich noch mehr aus ....

Erkennbar ist er an den bambusähnlichen Stängeln (Knoten dran, deshalb heißt er Knöterich), die ersten Blätter sind rötlich und eingerollt (manche schmecken wie Sauerampfer) und er wächst **bis zu 40 cm am Tag! Trauen Sie also Ihren Augen ruhig!** Man kann zuschauen beim wachsen, asiatische Wuchskraft eben! Dass die Wurzel ein Allheilmittel ist, der Bienenhonig von dieser Pflanze preisgekrönt ist und die getrockneten Stängel als Vuvuzela zu gebrauchen sind, ist ausführlich in meinem Buch beschrieben.

Oder schaut hier: 7 Filme, Artikel, Rezepte von mir zum Staudenknöterich:  
<https://xn--kruterguru-r5a.de/japanischer-staudenknnoeterich-spezial/>



Knöterich-Mädchen in meinem Blumenkasten. Es ist doch beruhigend, wenn man so ein Allheilmittel aus der TCM zu Hause hat!

## **Rezept: Vegane Taubnessel-Pfannkuchen**

Zutaten für 3-4 mittelgroße Pfannkuchen:

Zutaten Teig:

200 g Bio-Vollkorn-Dinkelmehl

40 g Sojamehl

375 ml Sojamilch

½ TL Salz

½ TL Zucker

1 Päckchen Backpulver

Sonstige Zutaten:

2 Hände voll Taubnesselkraut, gehackt

150 g Tiefkühlerbsen

1 rote Paprika, klein gewürfelt

1 Zwiebel, klein gewürfelt

100 g geriebener Sojakäse oder Pizzaschmelz

Salz, Pfeffer,

Öl zum Ausbacken

Als Deko eine HV rote und weiße Taubnesselblüten

Zubereitung

Dinkelmehl, Sojamehl, Backpulver, Salz und Zucker miteinander vermischen. Die Sojamilch langsam unterrühren, darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Noch mal gut umrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Von der Taubnessel die Blüten abzupfen und für später beiseite legen. In einer Schüssel die angetauten Erbsen, Zwiebel- und Paprikastückchen mit der gehackten Taubnessel mischen. Jeweils eine Portion der Gemüsemischung in die Pfanne geben und 1-2 Min. anbraten. Dann das Gemüse flach auf dem Pfannenboden verteilen und einen Teil des Teiges darüber schütten. Bei geringer Hitze backen bis die Oberseite fest wird, dann wenden. Jetzt auf der Oberseite den Soja-Käse (oder Pizza-Schmelz) verteilen und nicht mehr wenden. Nach dem Fertig backen ein paar Taubnesselblüten als Deko auflegen.

### **Wusstet Ihr schon?**

Früher dachte man, die Taubnessel sei die Frau der Brennessel. Nun, ER, der Ehemann feurig, brennend, eisenhaltig, SIE eben NICHT brennend, mit sanftem Geschmack, mit weißen oder rosafarbenen Blüten ...





...





Herzliche Grüße, bis bald,

Ursula Stratmann,

[uschi.stratmann@web.de](mailto:uschi.stratmann@web.de), 02324 9680125, 0174 7808815

### **Lösung:**

- a) Links die Knoblauchsrauke, zuerst Knobigeschmack (Als Ersatz für Bärlauch oder Zwiebel, später bitter, auch die Blüten sind essbar)
- b) Daneben Breitwegerich. Den muss man für den Salat schon ultrafein schneiden wegen der harten Blattnerven.
- c) Daneben das unentwegt nachwachsende Dauergemüse Giersch. Wer das isst, bekommt nie mehr Gicht, spült wunderbar seine Nieren durch (Harn treibend). Ist lecker durch seine Verwandtschaft mit Sellerie
- d) eine Löwenzahnknospe. Rezept: In Salz einlegen und dann neben die Tomaten und Zwiebeln auf Bruscetta legen. Löwenzahn gibt es sogar mittlerweile als Pulver zu kaufen: Eisentonikum, Anti-Aging-Mittel, mineralreich (Kalium), Harn treibend, Verdauung anregend, Immunsystem fördernd. Könnten wir doch auch selbst trocknen und dann als Ginsengersatz über jedes Essen streuen. Mit Blättern und Wurzeln.

## Termine mit mir:



## Bildungsurlaube mit mir in Bochum im Juni, August und Oktober!

WILDE KRÄUTERKÜCHE UND selbst gemachte KRÄUTERAPOTHEKE!

5 Tage Bildung und Urlaub pur in Bochum mit Autorin Ursula Stratmann!!

Ihr macht 6-gängige Kräutermenüs: mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Ruhr-Rhabarbertorte, Brennesselsuppe, gerösteten Spitzwegerköpfchen, „Römerspinat“, Blütenbroten ...

Ihr legt Eure eigene Kräuter-Apotheke an: Rescue-Tropfen, Tinkturen gegen Muskel- und Nervenschmerzen, zur Entgiftung, gegen Husten u.v.m.

Ihr erfahrt das wichtigste Heilkräuterwissen: Was hilft gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems?

Mit Kräuterfilmen, Riechquiz, Kräutermärchen, einer Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memors

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann Bildungsurlaub bieten wir Euch ein

Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur. Kräuter sammeln an den schönsten grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes: an der romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an die Ruhr und im verwunschenen Muttental!

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

Bitte mitbringen: ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie ca. 20 kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und zwei Flaschen Wodka. Damit könnt Ihr selbst Tinkturen ansetzen.

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Kursgebühr in EUR: je 380,00 + 20,00 (Materialkosten)

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

KURS IM JUNI

Kurs B: Mo 15.06.2020 bis Fr 19.06.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Anmeldung 0234/67661 oder hier:

<https://fbw-bochum.de/programm/?id=1628&kurs=20BU08>

Weitere Bildungsurlaube mit gleichem Inhalt 3.-8. AUGUST,

<https://www.fbw-bochum.de/kalender/?yr=2020&mt=08&dy=03>

Weiterer Bildungsurlaub mit ähnlichem Inhalt: Herbstkräuter: OKTOBER

<https://www.fbw-bochum.de/programm/?id=1630&kurs=20BU15>

Alle Kräutertouren und Exotenkräuterseminare hier:

<https://www.kraeutertouren-ruhrgebiet.de/>

Unser Blog mit eigenen Filmchen und Artikeln:

<http://www.xn--kruterguru-r5a.de/>





### **Kräutertouren:**

Ich hoffe sehr, dass ab Juni wieder Kräutertouren möglich sind, hoffe noch mehr, dass ich schon eher raus kann mit Euch, da bitte auf der website nachschauen, ob es stattfindet:

<https://www.kraeutertouren-ruhrgebiet.de/termine>

### **Diese finden statt ab Juni ja wohl hoffentlich statt ... :**

Einfach hinkommen, 20 Euro, ohne Hunde, danke!

**ENNEPETAL, Heilenbecker Talsperre, Zufahrt über Hohlweg, zus. 1 Euro Parkgebühr, 6.6. 2020, SA, 10-12 Uhr**

**SCHWERTE, Ruhrstr. 20, vor der Rohrmeisterei, Tour an der Ruhr mit Karde, Exotenkräutern und allerlei Liebeskräutern! Jipphie!!!!  
SO, 7.6., 10-12 Uhr**

**BOCHUM, im Lottental 53, Salatvielfalt in einem kleinen Wäldchen und Erstaunliches am Stausee! SO, 7.6., 15-17 Uhr**

**BOCHUM, Gräfin-Imma-Str. 212, der Kraftort des Ruhrgebietes mit einer Kräuterfülle, da träumen wir von! Allerlei zum Sammeln für Salat und Apotheke! Wir wandern am Stiepeler Bach (romantisch) zur Ruhr! SA, 13.6., 10-12 Uhr**

**WALTROP, Hiberniastr. 4, , vor Eingang manufactum: Die komplette Kräuterapotheke auf der Halde!! Pastinak, Johanniskraut, Thymian, Nacht- und Königskerzen, Jipphie!!!! SO, 21.6., 15-17 Uhr**

Falls wir ab Ende April mit Touren starten dürfen, steht es auf meiner website.



Essen, Brehminsel ...