

Botanikfreunde-Rundbrief April 2. 2020

Liebe Botanikfreunde,



## **Ruhr-Rhabarber, nicht verpassen!**

Unser **Ruhr-Rhabarber** ist reif! Ich habe Hunderte von Teilnehmern probieren lassen. Alle, die sauer mögen, fanden ihn lecker!

Wo er überall wächst? Eher wäre die Frage berechtigt, wo nicht! An der Ruhr, am Stausee, zum Teil an den Autobahnen, straßenbegleitend überall in Essen, und an einigen Stellen, wo ich ihn lieber doch nicht hätte, zum Beispiel im Naturschutzgebiet Dorneywald, **denn wo er einmal ist ... muss er gegessen werden!**

Wir wissen ja, der Guinnessbuch-Eintrag ist deshalb, weil er bis zu 30 cm am Tag wachsen kann und gerade jetzt wächst er uns um die Ohren.

Mit einer Zartheit, Saftigkeit und einem delikaten Säurepegel, herrlich lecker! Ich könnte tagelang nichts anderes mehr essen ...

Nun, so geht's natürlich nicht! Genau wie Spinat oder Rhabarber enthält er Oxalsäure und all zu viel führt bei empfindlichen Menschen zu Nierensteinen. Die Oxalsäuresteine sehen zwar im Urinsediment toll aus (sagte die alte MTA ... selbst gesehen), aber für den Besitzer dieses Urins war es oft keine wahre

Freude. Der Ruhr-Rhabarber aber enthält viel weniger Oxalsäure als der echte Rhabarber, daher dürft Ihr ruhig schlemmen!



So sieht der Kompott aus, wie Rhabarber eben. „Sieht aber nicht schön aus ...“, sagt meine Tochter. Könnte man ja noch mehr aufpeppen, mit Blüten obenauf. **Sieht sowieso nicht lange aus, weil gleich weg ...** Einfach die in Ringlein geschnittenen Stängel ca. 8 Minuten mit Wasser und etwas Zucker köcheln, fertig. Oder einfach so reinbeißen: Die etwas härtere Außenhaut kann man wie beim Rhabarber abschälen. Wenn man die Stängelstücke in kleine Ringlein schneidet, braucht man nichts schälen. Die Knoten schneidet man besser raus, die werden nicht so weich. Ab jetzt circa drei Wochen ultrazart! Dann zu zäh .. und holzig. Ich koche mir einiges ein, einfach wie Marmelade heiß abfüllen, die Gläser auf den Kopf stellen, ein Jahr haltbar. Hier findet Ihr alle Texte und Filme und Rezepte von mir zum Staudenknöterich:

<https://xn--kruterguru-r5a.de/japanischer-staudenknöterich-spezial/>

**Guten Appetit!**



Am besten schmecken, die Stängel, die ca ½ cm Durchmesser haben und an einem feuchten Standort gewachsen sind. Foto: Bernd Fischer

## Kräutermeditation?

Neulich war ich mal wieder sehr gestresst vom Lärm meiner Nachbarn (laute Motorgeräte, laute Musik, einer deckt sein Dach neu, der andere mäht gefühlt alle 2 Tage den Rasen ..), nun ja. Mein Weg führte mich ins Elbschebachtal in Witten. Ich legte mich an ein kleines Bächlein, neben eine Birke. Wie viele verschiedene Vogelstimmen! Um mich rum unzählige kleine und große Fliegen, die neugierig (?) um mich rum schwirrten, so klein und niedlich, dass sie nicht störten, vielleicht eher dachten: „Wer ist das? Was ist das? Was tut sie hier ..?“ Woher sie kamen? Natürlich aus dem Bächlein, geboren im Wasser, aufgestiegen in die Luft ... (erinnert mich gerade an die Lotusblume ...) Nun, gut, ich schien also akzeptiert, aber dieses Gefühl, ein Fremdling zu sein in dieser heilen Welt ... Ich sah mich da liegen, ein Riese als Eindringling in einer ansonsten perfekt zusammengestellten schönen Welt ...

Neben mir eine Birke, ziemlich krumm gewachsen. In einem Loch am Stammfuß wächst eine 20 cm hohe kleine Fichte, welches Bild! „Platz ist in der kleinsten Hütte..“ . „Warum bist du so krumm?“ „Da gab es Stürme, Hangrutschungen, als hier einmal der Regen so stark war, Tiere haben am Stamm geknabbert“ so meinte ich wahrzunehmen. Ich pflückte ein Blättchen, das gerade 1 cm groß war.

Es ist ein Unterschied, ob ich die Blätter abreiße, massenhaft sammle für Salat, Rasen mähe (☺) oder ob ich ein Blättchen pflücke, so wie ich eine Praline nehmen würde und es verspeise. Dieser Geschmack, diese Zartheit, diese Kraft ... Ich musste mich wirklich bedanken ...

Das Elbschebachtal hat genug Platz für alle Leser meiner Rundbriefe, um sich da ganz still niederzulassen. Mir ist in dieser Zeit kein Mensch begegnet. (Tour 1 in Kräutertour de Ruhr, aber nur die ersten 300 m gehen, dann ist es schon total still, zum Beispiel in dem Fichtenwald auf Moos). (Witten, Bommerholzer Str. 60, Wanderparkplatz, dann einfach bergab gehen)

Nach dieser kleinen Tour war ich vollständig erholt!

## **Löwenzahnhonig selbst gemacht**

Was tun nur mit all den Löwenzahnblüten? Die doch abgemäht werden, wenn wieder der städtische Rasenmäher kommt ... Ich habe das erste Mal Löwenzahnhonig gemacht. Und stelle fest: Er schmeckt genauso wie echter Waldhonig, obwohl er mit Zucker gemacht ist. Ein leckerer Brotaufstrich oder auch eine Zugabe zu Tee.

### **Zutaten:**

ca. 300 Löwenzahnblüten  
1 kg Zucker  
1 Liter Wasser  
1 Zitrone (oder auch ohne)

Manche Leute zupfen nur die Blüten raus, weil das Grüne an den Blüten etwas bitter ist. Ich habe das Grüne dran gelassen und finde, das gibt gerade die Würzigkeit. Außerdem ist mir das sonst zu viel Arbeit ...

### **Zubereitung:**

Die Blüten in einen Topf mit 1 Liter kaltem Wasser geben und einmal aufkochen. Dann den Ansatz einen Tag (12 oder 24 Stunden, wie grade Zeit ist) durchziehen lassen. Sieht dann schon ziemlich zerrupft aus ...

Am nächsten Tag alles durch ein Sieb gießen in einen Topf. Die Blüten gut auspressen. Zu dem Auspresswasser gibt man dann 1 kg Zucker und etwas Zitronensaft. Das alles wird dann ca.1 Stunde gekocht (Ja ich weiß, dann sind die Vitamine hin, aber bei den anderen Rezepten, wo man 5 Stunden leicht köcheln lässt, damit die Vitamine erhalten bleiben, bleibt wahrscheinlich auch nichts mehr drin, aber ICH verliere in den 5 Stunden die Nerven ☺)

Nach ca 1 Stunde ist das Zeug eigentlich fertig, auch wenn man denkt, ist ja alles noch flüssig ... Wenn man es abkühlen lässt, wird die klebrige Konsistenz deutlich. Wenn es noch nicht genug klebt, eben noch etwas weicher kochen ... Dann in Schraubdeckelgläser heiß abfüllen wie Marmelade. Danach das Glas auf den Kopf stellen, **aber nur einige Monate haltbar.**

Beim Pflücken hatte ich gelb-schwarz-klebrige Finger... ja genau, das war ja der Grund, warum die Oma immer gesagt hat, dass der weiße Milchsaft giftig ist, den kriegt man ja nicht mehr ab .... Aber giftig? Nein!! Maria Treben hat das Rezept, womit man **alle chronischen Hautkrankheiten lindern oder heilen kann:** Täglich 10 LöwenzahnblütenSTÄNGEL verspeisen. Ich kenne schon 2 Frauen, die damit ihre chronischen Ekzeme geheilt haben!

Also, wer das gelbe Klebzeug an den Fingern nicht mag: Mit Handschuhen sammeln.

## **Kräuterbutter-Rezept**

### **Zutaten:**

1 Paket Butter (250 g), 2 Knoblauchzehen, etwas Zitronensaft, ½ Teel. Salz, etwas frisch gemahlener Pfeffer, eine Hand voll frischer Kräuter, auch gerne mehr!

**Zubereitung:** Die Butter leicht erwärmen (nicht in der Mikrowelle!), den Zitronensaft und die zerdrückten Knoblauchzehen (Knoblauchpresse) und das Salz dazugeben. Die Kräuter sehr fein schneiden und unterrühren. Kalt stellen. Vor dem Servieren in frischen Kräutern wälzen oder mit essbaren Blüten bekleben.

### **Geeignete Kräuter:**

- Nur Bärlauch = Knobiartig schmeckende Butter, da kann man den Knoblauch auch weglassen
- Nur Brennnessel = angenehm würzig
- Nur Giersch = etwas wie Staudensellerie oder Maggie-Butter, dazu hauptsächlich Blattstiele verwenden, klein schneiden wie Schnittlauch, dazu noch Knoblauchsrauke
- Pastinak- und Maggikraut-Butter
- Ein Paket Tiefkühlkräuter der Provence, mediterrane Variante

- Alles gemischt: Bärlauch., Brennnessel, Gundermann, Giersch,
- Würzig süßlich: Süßdolde, Melisse, Minze, Salbei

**Variante:**

- Die Zutaten können statt in weiche Butter auch in 250 g Quark gegeben werden. Der erhält noch mehr Geschmack, wenn er mit etwas Olivenöl angerührt wird.
- Die Butter zusätzlich mit 150 g Fetakäse mischen, dann von allem etwas mehr nehmen.



Und wer blaue Deko mag: Der kriechende Günsel ist der Hit! Und schmeckt blattmässig nach Pilz ...

## **Kleine Apotheke für unterwegs beim Spaziergang**

### *Wundkräuter*

DAS Wundkraut ist der **Spitzwegerich**! Ein Tausendsassa, der Blutungen stillt, Entzündungen lindert, Bakterien bekämpft. Sie brauchen nicht lange nach anderen Dingen suchen, wenn Sie ihn in der Nähe haben. Seine zerquetschten Blätter oder sein Blattsaft auf der Wunde heilen jedwede Verletzung, auch als gequetsches Blatt unter einem Verband. Sollten Sie keinen in der Nähe haben,

können Sie es mit dem Harz von **Nadelbäumen** versuchen: Erwin Thoma berichtet in seinen Büchern, dass sein Opa, der als Holzfäller oft wochenlang weit von zu Hause im Wald gearbeitet hat, das Baumharz einfach in die klaffende Wunde gegeben hat. Unvorstellbar? Nach 2 Wochen war alles wie neu! Hier ist allerdings nicht das weiße Harz gemeint, das an den Nadelbaumstämmen herunter rinnt und an Vogelexkrementen erinnert. Das alte eingetrocknete Harz ist zu hart und spröde, um damit eine frische Wunde zu behandeln. Gemeint ist das frische, noch weiche, duftende Harz, was bei einem verletzten Baum aus SEINER frischen Wunde quillt, wie Bernstein aussieht und unfassbar klebt.

Als kühlende Wundauflage eignet sich auch die samtweiche Rückseite eines **Huflattich**blattes. Als desinfizierende Blattaufgabe auch gequetschtes oder gekautes Blattmaterial von **Gundermann** und **Stinkendem Storchschnabel**.

### *Körpereigene Desinfektionsmittel*

Sollten Sie gar nichts zum Verarzt in der Nähe haben, hilft vielleicht auch Ihre eigene Spucke. Oder Ihre Tränen. Warum die Tränen bei Kummer laufen, ist mir als langjährige Anatomie-Dozentin bis heute ein Rätsel. Ich könnte doch auch vor Schmerz nur jammern, schreien oder das Gesicht verziehen. Auch dann wäre meiner Umgebung klar, dass ich leide. Warum also auch noch Tränen fließen lassen? Ich höre Sie nun argumentieren, dass das vegetative Nervensystem mit. Und falls ja doch noch was im Auge gelandet ist, wird das rausgespült. Und wenn die Tränen laufen, haben die Außenstehenden noch mehr Mitgefühl. Und Wasser (Tränen) reinigt doch, Leib und Seele, wie eine Dusche, ein befreiendes Bad ... Das überzeugt mich alles nicht. Vielleicht ist es wirklich so, dass der Körper uns unser eigenes Desinfektionsmittel zur Verfügung stellt! Dann, wenn es gebraucht wird. In den Tränen ist nicht nur Wasser und Salz, wie Sie sicher schon einmal geschmeckt haben, sondern auch bakterienabtötende Substanzen. Zum einen ist darin das Lysozym, welches den Eitererreger-Keimen die Zellwand zerhackt, zum anderen Antikörper, sogenannte Immunglobuline vom Typ A, welche Viren unbeweglich machen können und viele Wirkungen gegen Bakterien haben. Weinen Sie also AUF die Wunde! Wenn keine Tränen kommen, nehmen Sie Spucke, aber bitte nur, wenn Sie nicht direkt vorher rohes Fleisch oder ungewaschene Wurzeln gegessen haben! Denn dann sind im Speichel mehr Keime als in der

möglicherweise verseuchten Wunde! Auch im Speichel sind diese Substanzen, dazu noch ein Eiweiß, welches die Wundheilung, also die Neubildung von gesunden Zellen fördert. Wo ich das abgeguckt habe? Bei Rehen, die sich nach einer Verletzung die Wunde lecken. (Ich hab ja mal Anatomie unterrichtet, in einem früheren Leben ... 😊)

### *Blutstillende Kräuter*

**Hirtentäschel**, **Wegerich** und **Schafgarbe** sind DIE Blutstiller. Man legt einfach die gequetschten Kräuter auf, bei der Schafgarbe optimalerweise die stark zerschlitzten Blätter kreuz und quer. Dann bekommt man schon eine Textur wie bei einer Mullbinde. Gegen Nasenbluten werden die gequetschten **Schafgarben**blätter in die Nase gesteckt und zusätzlich ein kalter Waschlappen in den Nacken gelegt. Gegen innere Blutungen oder zu starke Menstruation trinkt man regelmäßig starken **Schafgarben**- oder **Frauenmantel**tee.





## Kuschelparty? Nein, Efeu!



## Schmeckt's nicht?

### Die Eichenzahnbürste oder Zähne putzen in der Eiszeit

*Haben Sie auch kein Drogerie-Diplom ...?*

Braucht der Mensch all die Chemie, die uns die Zahnpflegeindustrie so liefert? Wenn ich in der Drogerie vor den vollen Regalen stehe, bin ich völlig platt: Gele, Pasten, mit oder ohne Fluor, in allen Geschmacksrichtungen, mit Salz, mit Farbstoffen, elektrische Zahnbürsten, reines Zahnsalz, Zahnseide, Zahnstocher, Zungenreiniger. Bei den Zahnbürsten muss ich nicht nur zwischen den Farben wählen, sondern auch noch zwischen „vitality precision clear“ oder der „Trizone-Zahnbürste“. Bei der Zahnpasta kann ich mich nicht entscheiden zwischen „sensation white“, „max white luminous“ (leuchtend? Tolle Sache!), „pro Expert“ oder „pro Schmelz“, auch „Hollywood bleaching weiß“ ist im Angebot oder Cremes mit Erosionsschutz (klingt eher nach Autolack) oder „biorepair“. Dazu noch die „Flauschzahnseide“. Die könnte mich schon eher begeistern, auch wenn ich dabei eher an Toilettenpapier denke.

### *Kurze Meditation, falls Sie Zahnarzt sind ...*

Bei meinen folgenden Ausführungen bitte ich alle Zahnärzte, Kieferorthopäden und medizinischen Fachangestellten, sich erst einmal ruhig hinzusetzen und tief in den Bauch einzuatmen, bevor Sie weiterlesen. Nun schließen Sie die Augen, von mir aus sagen Sie innerlich noch „Ommmm“ (jeder so lange, bis er sich in der Lage fühlt, unaussprechliche Dinge zu lesen), und stellen sich einmal das Leben vor 35.000 Jahren vor. Die, die an Wiedergeburt glauben, könnten vorher noch eine kleine Rückführung machen.

### *Zahngesundheit in der Eiszeit*

Öffnen Sie sich der Welt der ungeahnten Möglichkeiten! Wie war das damals bei Ayla und Jondalar, (aus dem Buch „Ayla und der Clan des Bären“) in der Eiszeit, am wilden Fluss? Die beiden Turteltäubchen haben sich geküsst! Vermutlich ohne Karies, weil kaum Zucker und kein Getreide in der Nahrung war. Vermutlich ohne Karies, weil durch harte rohe Wurzel- und Blattnahrung immer eine optimale mechanische Säuberung der Zähne stattfand mit einer durchs Kauen (jedes Kauen presst Speichel aus den Speicheldrüsen in den Mund) super toll befeuchteten Mundhöhle ... So geht es den heutigen Menschen nicht, deshalb brauchen wir zugegebenermaßen Zahnärzte. ☺  
Versetzen Sie sich nun in die Wildnis: Sie wachen morgens am Bach auf, schälen sich aus Ihrem Bärenfell, verspüren Lust auf ein Bad im Fluss und danach Lust, Ihren Partner/Ihre Partnerin zu küssen, die aus dem Bärenfell neben Ihnen gestiegen ist ...

### *Minze am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen*

Und nun? Wächst zufälligerweise genau hier die **Wassermintze**! Das haben die Kräuter natürlich so geplant. Nebenbei bemerkt, ist sie als Tee die herrlichste Minzesorte von den 20 Sorten, die ich kenne! Also schnell ein Minzeblättchen gekaut, dann noch geschluckt, und schon ist der Mund kussfrisch, der Magen beruhigt, und auch aufsteigende Gerüche, die eventuell aus dem Magen stammen könnten, verflüchtigen sich ... Woher ich das weiß? Von Folke Tegetthoff. Kennen Sie nicht? Der begnadetste Kräutermärchenschreiber der Welt. Da gibt es ein Pfefferminzmärchen, das einem vor Lachen und Weinen die Tränen in die Augen treibt. Es geht um Prinzessinnen, Zauberkugeln, Zaubervögel und immer wieder um diesen inspirierenden Minzete, der einem

Mann mit schrecklichem Mundgeruch das Leben rettet. Und wenn sie nicht gestorben sind ...

*Haben Karnickel eine Zahnbürste?!*

Nun, wir waren aber ja doch im Wald, frühmorgens, noch mit der Frage der Zahnbürste beschäftigt. Nach der Mahlzeit von Beeren, Nüssen und Blättern können Sie nun in Ruhe ans Zähneputzen denken. Wie wäre es etwa damit? Wir nehmen uns ein Beispiel an den Nagetieren. Bei unseren Rennmäusen und Karnickeln hab ich noch nie Karies gesehen!

### **Holz statt Zahnbürste**

*Rinde ist nicht nur reich an vielen Mineralstoffen, sondern hilft auch den Nagetrieb tiergerecht zu befriedigen. Das Kauen am Holz stimuliert das Zahnfleisch und hält die Zähne der Nager gesund. Wer nicht möchte, dass die gesamte Einrichtung des Nagerkäfigs seiner Zahnpflege zum Opfer fällt, der sollte darauf achten, dass immer genügend Äste und Zweige bereit liegen ...*  
(Aus Tierrevue-Internet: <http://www.tierrevue.com/kleintiere/das-richtige-holz.html>)

*In Indien abgeguckt*

Warum nicht auch wir? Mit Holz! In Indien nutzen die Menschen heute noch die Äste vom **Zahnbürstenbaum** (*Salvadora persica*), auch genannt **Miswāk** oder **Siwāk**. Man nimmt dazu einen Zweig oder ein Wurzelstück. Der Zweig oder die Wurzel wird an einem Ende so lange gekaut, bis er auffasert und eine Art Bürste entsteht. Das Design erinnert etwas an eine Klobürste.

Damit werden die Zähne „geputzt“. Bei uns könnten Sie dies mit einem **Eiche**nästchen tun. Deren Gerbstoffe wirken leicht antibakteriell und festigen zudem das Zahnfleisch. Wenn Sie die Ästchen an ihren Enden komplett auffasern, haben sie die Struktur von Zahnstochern. Sie können also sogar die Zahnzwischenräume damit säubern. **Weiden**nästchen eignen sich ebenfalls. Schon Neandertaler haben Zahnstocher benutzt. Wohl, um die Fleischreste aus den Zahnlücken zu puhlen.

## Schon mal Farn gegessen????

Nun, in deutschen Büchern gilt der Farn als leicht giftig, in koreanischen Büchern dagegen nicht ... da landet er als Gemüse auf dem Teller, Ihr dürft mal probieren: Essen kann man die obersten zusammengerollten Spitzchen des Wurmfarne (Bischofsstab, erstes Bild) und die noch zusammengeballten Hörnchen oder Herzchen oder was Ihr auch immer darin seht des Adlerfarne ...seht Ihr den Adler ???

Also jetzt die obersten Spitzchen sammeln, mit Zwiebeln in der Pfanne kurz anbraten, pro Person nicht mehr als ein Esslöffel, schmeckt herrlich würzig!! Guten Appetit!



## Termine

### Bildungsurlaub im September und Oktober

Nachdem viele TN hierhin umgebucht haben, sind noch einige Plätze für euch frei. Den im September haben wir neu aufgenommen, um den TN der ausgefallenen Kurse etwas anzubieten:

### Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbstgemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! Exkursionen zu den schönsten grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes: zur romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche und an die Ruhr, 6-gängiges Kräutermenü: Mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Brennesselsuppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“. Wir lernen Heilkräuter kennen: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems, für Rescue-Tropfen Jeder kann seine eigene Apotheke anlegen Wir kochen eine frische Wundheilsalbe für jeden zum mitnehmen Wir lernen die Heilkraft von Samen, Wurzeln und Beeren kennen Mit Kräuterfilmen, Riechquiz, Kräutermärchen, einer Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memorys. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: 20,00 € für Materialkosten, 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 können wir selbst Tinkturen ansetzen. Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum Kurs A: **24 Kursstunden, 3 Tage**, 30.9.-2.10, 240 Euro Kurs B: **40 Kursstunden, 5 Tage**, 12-16.10.2020, 380 Euro Kursnummer: 20BU15 Tel: 0234 - 67 661 email: [info@fbw-bochum.de](mailto:info@fbw-bochum.de), [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de) Freies Bildungswerk e.V. Bochum. Oskar-Hoffmann-Str. 25 44789 Bochum



Aktuell schaut bitte auf

[www.kraeutertouren-ruhrgebiet.de](http://www.kraeutertouren-ruhrgebiet.de)

wann wieder was stattfinden darf.

Den Rundbrief gerne weiterschicken, hoffentlich bis bald!!

Alles Liebe für Euch von  
Ursula

(Übrigens diese Kartoffeln waren tatsächlich in der Kartoffeltüte, die ich gekauft habe, als ich vor drei Jahren meinen Liebsten kennengelernt habe ...)

