

Botanikbrief Februar 2020

B-Vitamin-Sensation!

Letzte Woche im Kurs gab es Taubnesselsalat. Das ist immer eine gute Sache! Meist ist genug in der Natur da, man braucht nicht großartig Blätter oder Blüten abzupfen (also ich will damit sagen, es ist VIEL (!!)) weniger Arbeit als wenn Ihr Gänseblümchenblättersalat machen wolltet) und ihr könnt den Stängel einfach in 3 Teile schneiden: Ab in den Salat, fertig! Und: Sie wächst und blüht auch im JANUAR!!

Alles an ihr ist weich, saftig, aromatisch, köstlich! Ihr seht schon, ein Geschenk an die Sinne und ich denke gerade voller zärtlicher Sehnsucht an sie ... 😊 😊
Und das Beste: Der B-Vitamin-Gehalt ist unvergleichlich!! Zum Vergleich: Feldsalat hat 65 Mikrogramm/100 g Vitamin B1, Mangold 98, Blumenkohl 110, aber Taubnesseln haben 2000!!!! Das ist schon mehr als der empfohlene Tagesbedarf!! Für alle **Neuropatienten, die B-Vitamine in hoher Dosis nehmen sollen, ein Segen!**

Es gibt bei uns 3 Taubnesseln, die in größerer Menge in den Salat dürfen, ich nehme nur die beiden großblütigen: Weiße Taubnessel (*Lamium album*) und Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*), letztere hat rosa Blüten, die ca. 2 cm lang sind.

Die Dritte im Bunde: Ich nehme **nicht** die mit den kleinen rosa Blüten (*Lamium purpureum*), die müffelt ... meine facebook-Freunde nehmen aber auch die ...



Auf dem obigen Bild seht ihr die großblütige links (lecker) neben der kleinblütigen (riecht etwas schimmelig).

Klein Muffel ist auch zu sehen auf dem nächsten Bild neben dem Löwenzahn.



Ganz einfach zu erkennen ist die weiße:



Katalog von Rühlemanns

Wer es gar nicht bis zur Gartensaison abwarten kann, dem empfehle ich, den neuen Katalog von Rühlemanns zu bestellen (5 Euro gegen Rechnung). Es sind ca. 1400 Pflanzen/Kräuter aus aller Welt (!) drin, viele Kräuterrezepte, Räuchertipps, und (sie müssen wohl wieder auf Weltreise gewesen sein) unzählige neue sensationelle Pflanzen für Anti-Aging, Liköre, Düfte aus aller Welt. Ich habe schon ein Beet umgegraben: Um Platz zu machen für all die Pflanzen, die ich mein Lebtag vorher noch nicht gesehen habe und die ich bestellen werde ...

Wie man viel Geld spart ...

Sieh an: Der neue Anti-Aging-Hit! Je **65 g Brennesselsamen oder Löwenzahnpulver für nur 7,90 Euro bei simply-wild**. Noch mehr Geld sparen: Einfach im Sommer selbst sammeln mit dem unbezahlbaren Zusatzeffekt: Frische Luft, Dankbarkeit, Entschleunigung UND das Sammler- und Jägerherz ist befriedigt ...

Ich spendiere ja immer bei den Bildungsurlauben für unser Brennesselpesto ein großes Glas selbst gesammelte Brennesselsamen, ca. 400 g, also im Wert vonuih! 48,- Euro ... außerdem verzehre ich täglich einen Esslöffel, als Entzündungshemmer, Vitamin-C-, Eisen- und Calciumlieferant. Ich **LIEBE** meine Brennesselsamen ... Das Beste ist: Auch im Ruhrgebiet ist im Herbst genug für alle da ...

Botanischer Garten Bochum

Sagte ich schon, dass er IMMER einen Besuch lohnt? Nicht umsonst ist eine Tour in **Kräutertour de Ruhr I** und eine zweite in **Kräutertour de Ruhr II** beschrieben. Sogar jetzt lohnt ein Besuch! Nun, an einem warmen sonnigen Dezembertag wunderte ich mich über das Summen und Brummen vor dem Tropenhaus ... **das konnte doch nicht sein!** Doch, ein Baum, über und über voller Bienen!! **Der blühende Eisenholzbaum, verwandt mit unseren Frühblühern Hamamelis, stand komplett in Blüte und war komplett voller Bienen:**



Der Sumpfyypressenteich ist als Kraftort sogar im Februar eine Sensation!



Und im Tropenhaus guckt einer! Im Orchideen-Schaukasten:



Da guckt einer! Ganz eindeutig! Mit dunklem Oberteil und Kleid? *Miltonia vulstekeara* ... Nun, man muss wissen, dass die Orchideen das **kreuzungsfreudigste Völkchen** unter den Blumen sind. Da lassen sich nicht nur Unterarten kreuzen, wie z. Bsp. bei Hunderrassen, sondern verschiedene Arten und sogar verschiedene Gattungen!! Zum Vergleich: Das wäre, als würde man **Hunde mit Katzen kreuzen und dann noch eine Maus hineinmischen**. ... Viele gezüchtete Orchideen sind so aus bis zu 4 Gattungen (!!) entstanden, so auch diese. **Keine Ahnung, ob die das gut finden** ..., für Orchideenzüchter jedenfalls überaus spannend. In den Gewächshäusern im bot. Garten zu beobachten, neben dem Tropenhaus.

Und nun ist Garten ist Thema!

Alle Fotos aus meinem Urlaub in Südengland



Alles essbar! Obwohl ... die Engländer würden es nie tun! Ihre geliebten Blumen!

Welcher Gartentyp sind Sie?

Am liebsten schaue ich bei fremden Leuten in die Gärten. Und frage mich, wie die Besitzer wohl so sind. Das habe ich früher schon einmal mit Hausmeisterkursen gemacht, wo es um Gartenpflege ging. Wir sind einfach in Witten herumspaziert und haben geguckt. Was müsste hier gemacht werden? Wie müsste der Rasen gepflegt oder der Baum beschnitten werden? Manchmal kamen die Besitzer raus, und wir haben uns natürlich immer lobend über die schönen Gärten geäußert!

Und wie waren die Besitzer nun? Ordentlich? Exotisch? Fantasievoll? Mutig? Künstlerisch begabt? Alte Kriegsgeneration?

Sie meinen, das könnte man aus den Vorgärten NICHT sehen? Ich denke allerdings, es wäre Stoff für mindestens ein weiteres Buch!

Machen Sie hier den Test

„Mein Garten sagt mehr über mich als mein Facebook-Profil“

Ganz anonym ...



Höchstens der guckt mal ... (aus England, Abbotsbury subtropical garden),
Karamellstrauch

a) Haben Sie im Vorgarten nur Rasen?

Könnte es dann sein, dass

- Alle in der Straße so sind und das „Gesetz der Straße“ Sie dazu zwingt?
- Sie im Sommer einen Stuhl in den Rasengarten holen und (trotzdem) beobachten, was sich in Ihrer Straße tut?
- Sie in Schwaben leben? Oder in Sprockhövel?!
- Ihr Mann so einen Aufsitz-Rasenmäher hat und nichts lieber tut, als die 20 qm vor dem Haus damit zu mähen?
- Die Rasenmischung bei Bauhaus gerade preiswerter war als die Gemüse-Samen?
- Sie keine Lust haben auf dieses Kräuter-Kroppzeugs ...?

b) Haben Sie im Garten Ihre kleinen Beete mit Buchsbaum eingefasst?

Könnte es dann sein, dass

- Ihre Oma Ihnen diese Tradition vererbt hat?
- Sie mitten in der Stadt einen Klostergarten anlegen wollten?
- Sie Angst vor bösen Geistern hatten und gehört haben, dass Buchsbaum all diese Kreaturen abhält?
- Sie in Winterberg wohnen, Ihnen und Ihren zarten Salätchen der Wind um die Ohren pfeift und sie diese vor Sturm schützen wollten?
- Sie eine begnadete Floristin sind und den Buchsbaum für Ihre Ziersträuße dringend brauchen?

c) Haben Sie ein kleine Windmühle im Garten stehen? Oder ein angemaltes Enten- oder Meerschweinhaus?

Könnte es dann sein, dass

- Sie ein Künstler sind?
- oder Rentner?
- Sie es in Wahrheit für die Gartenzwerge gebaut haben, weil Wolf-Dieter Storl schreibt, dass die Glück im Garten bringen?

d) Gibt es eine Flut von Bambus im Vorgarten?

Könnte es dann sein, dass

- Sie ein Japan-Fan sind?

- Nicht wissen, dass man einige Arten nie wieder los wird, bzw. nur mit einer wochenlangen Ausgrabearbeit?
- Dass Sie gerade dies beabsichtigen, um Ihren inneren Schweinehund eines Tages an die Fitness zu kriegen?

e) Haben Sie einen Ginkgo gepflanzt?

Könnte es dann sein, dass

- Sie ein Goethe-Fan sind?
- Sie selbst daraus eine Urtinktur zur Gedächtnisstärkung ansetzen wollen?
- Sie nur Exotisches lieben?
- Sie nicht wussten, welchen Pestilenz-Gestank die überreifen Früchte der weiblichen Bäume verbreiten?
- Oder Sie gerade um diese elenden Gerüche wussten und damit allerlei Menschen aus Ihrem Garten fernhalten wollen?
- Sie aus Japan wissen, dass die gerösteten Ginkgokerne eine Delikatesse sind?

f) Haben Sie Obstbäume?

Könnte es dann sein, dass

- ich Sie als Mitglied der „urban-gardening-Bewegung“ beglückwünschen darf?
- Sie die 10 Apfelsorten von Rewe Leid sind und endlich 100 andere Sorten ausprobieren möchten?
- Sie Rohköstler oder so ein veganer Öko sind?
- Sie über 70 sind und sich gar nichts anderes vorstellen können als eigene Obstbäume?

g) Haben Sie einen Steingarten?

Könnte es dann sein, dass Sie

- Geologie studiert haben und Ihre Steinsammlungen irgendwo unterbringen mussten?
- Angst vor der grünen Urwald-Wildnis haben und Ordnung brauchen?
- ein sehr luftiger Mensch sind und unbedingt Erdung nötig haben?
- ursprünglich aus der Mongolei stammen und sich nur in einer Steinwüste zu Hause fühlen können?

„The beauty of a flowering garden can be breathtaking ...“ Das nur als Zitat für Letztere aus einem englischen Gartenbuch.



Sissinghurst ... einfach traumhaft.

Alle Termine:

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

Kräutertouren 2020: Eine Auswahl ...

HATTINGEN, Am Wallbaum 16 *

29.3.2020, SO, 10-12 Uhr

HERDECKE, Mühlenstr. 11, vor Cafè Extrablatt *

29.3.2020, SO, 15-17 Uhr

DORTMUND, Hotel Diekmanns, Wittbräucker Str. 980

4.4.2020, SA, 10-12 Uhr

ESSEN, Bootshaus Ruhreck, Langenberger Str. 1 *: Knoblauchrauke und Schöllkraut, Taubnesseln als brain-food und allerlei Blicke auf Enten

5.4.2020, SO, 10-12 Uhr

BOCHUM, Stiepel, Gräfin-Imma-Str. 212, vor der Dorfkirche *

13.4., OSTERMONTAG, 10-12 Uhr

WITTEN, Nachtigallstr. 27, vor dem Feldbahnmuseum, Felsen im Rücken, die Ruhr vor der Nase, Kräutervielfalt am romantischen Ort!! Das Museum hat auch auf: für eine kleine Feldbahnfahrt danach oder davor!

13.4. Ostermontag, 15-17 Uhr

WITTEN, Hohenstein 4, Parkplatz am Hammerteich, Bärlauch und Lungenkraut, allerlei Salatkraut und Knöterichflöten!

19.4., SO, 10-12 Uhr

WUPPERTAL, Rudolfstr. 46, Tour am Kräuterparadies Nordbahntrasse: auf alten Schienen, im Gebüsch und auf wilden Wiesen.

25.4., SA, 15-17 Uhr

**WETTER-WENGERN, Trienendorfer Str.6, Hotel Henriette-Davidis
Tour im romantischen Elbschebachtal!**

2.5.2020, 2020, SA, 10-12 Uhr

**ENNEPETAL, Heilenbecker Talsperre, Zufahrt über Hohlweg, 1 Euro
Parkgebühr**

6.6. 2020, SA, 10-12 Uhr



BUNTER KRÄUTERTAG: Apotheke selbst gemacht: Heilsalbe aus frischen Kräutern, 10 Tinkturen selbst ansetzen, Exkursionen, 20 Pflanzen kennen lernen

BOCHUM // 10-16 Uhr VON ALLEM ETWAS ... (jeweils am 26.4. (da nur noch 2 Plätze frei), 27.6., 15.8.)

Bei einer Exkursion am Kemnader See sammeln wir bis zu 7 Kräuter und kochen daraus incl. Walnussblättern eine frische Wundheilsalbe, außerdem sammeln wir selbst Kräuter für mindestens 4 Tinkturen für jeden zusätzlich bringe ich Kräuter aus dem Garten mit, zum Ansetzen von Tinkturen gegen Husten und Zahnfleischentzündung, als Schlaftinktur und fürs Immunsystem für alle. Wir raten Blüten und Duftkräuter und genießen ein Kräuter-Likörchen :-)) . Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 20 kleine (ca 50 - 100 ml) helle Schraubdeckelgläschen und 2 Flaschen Wodka. 80 Euro pro Person incl. Skripten, Kräutern und Heilsalbe. Treffpunkt: Bochum, Parkplatz Oveneystr. (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung: uschi.stratmann@web.de



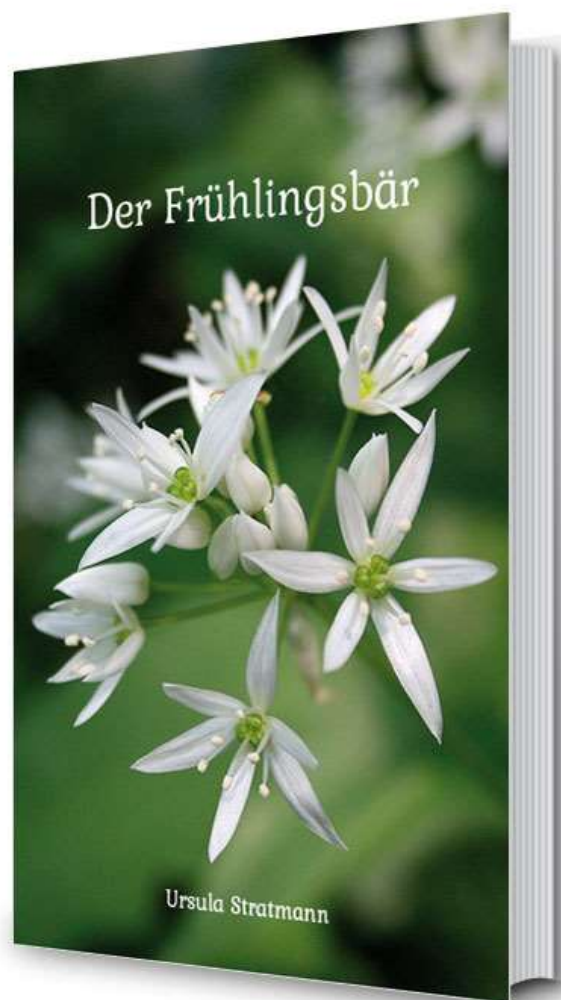
Wenn Ihr einen Gutschein verschenken möchtet, schreibt mit bitte an:
uschi.stratmann@web.de

Geschichten, Filme, Lehrreiches Rezepte, unser Blog: www.kraeuterguru.de
Herzliche Grüße, Eure Ursula

Und hier kommt die Werbung!! Für mein eigenes Buch! Denn bald ist wieder Bärlauchzeit!!

Hier könnt ihr es bestellen: als pdf/ebook

<https://xn--kruterguru-r5a.de/ebook/>



30 Seiten pures Insiderwissen über Bärlauch, den Gesundmacher:

- Was Ihr schon immer über den Bärlauch wissen wolltet, aber nie zu fragen wagtet ...
- 4 köstliche Rezepte: Pesto, Quiche, Salat, Öl, Essig ...
- Mit Anti-Aging-Fitness-nur-für-Menschen-die-100-werden-wollen-Salat
- Bärlauchtinktur zur Schwermetallentgiftung, Blutdrucksenkung, Darmsanierung
- Was der Bär nach einem halben Jahr Winterschlaf wirklich denkt ...
- Signatur Hochzeitsspitzen! Ganz klar!
- Ein Liebeskraut!
- Wie ihr ihn ganz einfach vor die Haustür und in die Stadt holen könnt
- Bärlauch“früchte“ sind lecker
- Pfarrer Künzle schreibt: „Ewig kränkelnde Leute sollen den Bärlauch verehren wie Gold ... Die jungen Leute würden dabei trüchen wie ein Rosenspalier und aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne“. Aha! Guten Appetit!
- Was hat das Wort ge“bär“en hat damit zu tun?
- Und die giftigen Doppelgänger? Uiuuih ...
- Märchen: Was der Lungenkrautelf für seine Liebste tat ... unerhört!

Es handelt sich um ein Ebook im PDF-Format und ist NICHT in Papierform erhältlich! Sie erhalten nach dem Kauf per Mail einen Downloadlink mit einer pdf, auch zum ausdrucken.

So und wenn Ihr noch mehr wollt: Meine Bücher und Stories, Filme, Rezepte und Lehrreiches hier:

www.krauterguru.de

www.krautertour-de-ruhr.de

www.krautertouren-ruhrgebiet.de