

Botanikfreunde-Rundbrief Juni 2020

Liebe Botanikfreunde,

1) Essbare Blüten aktuell



Der punktierte Gilbweiderich oder Felberich, (Blätter lohnen nicht, aber die Blüten in Mengen in den Salat!), auch schön und lecker: die Blüten vom Schnittlauch und vom Beinwell. Und allerschönst: Salat daraus mit allerlei: roten Blättern der Melde Magenta Spreen, Blüten von Wiesen-Storchschnabel, Borretsch, Rotklee, Weißklee, Gänseblümchen, Stiefmütterchen ...



Noch schöner und genauso lecker ist der Zierlauch:



Als ich ihn kaufte, war die Züchterin (Zierlauche in allerlei Farben und Formen) ganz verblüfft. „Kann man die wirklich essen?“ Aber unbedingt ☺!



Und hier war Frau Holle da ...Welche Blüten sind es? Rezepte von mir dazu hier:
<http://www.derwesten.de/staedte/witten/eine-apotheke-voll-weisser-blueten-im-muttental-id11923114.html>



Das Highlight: Eisbegonienblüten! Schmecken wie Zitronendrops!



Als Deko immer gut: Vergissmeinnicht, rote Taubnessel und rote Lichtnelken.

2) Unsterbliche Schnecken



Letztes Jahr hatte ich **Jiaogulan** im Garten. Ich spreche ja immer mit den Schnecken, aber das Wort **NICHT** hatten sie nicht gehört! Jedenfalls haben sie das Jiaogulan ratzekahl aufgefressen.

Wer es noch nicht kennt: Auch genannt „Kraut der Unsterblichkeit“. Nun, jetzt habe ich also unsterbliche Schnecken! Der Beweis? Sie haben **meinen Wermut** gefressen, restlos!! Als ich heute in den Garten kam, war an der Stelle, wo die 2 Wermutpflanzen standen, nichts mehr! Wer kann so was essen? Ein Millimeter genügt doch, um einen Toten aufzuwecken!

Mein Tipp: **Pflanzt Jiaogulan! Ihr seht ja, was man damit erreichen kann.** Aber in einen Topf, an dessen Außenrand Ihr Rindenmulch und Zweige vom Ilex verteilt. So ist er nur für Euch und die Schnecken müssen andere Unsterblichkeitskräuter suchen ...

3) Ein leckeres und dazu überaus elfenhaft aussehendes Beruhigungsmittel: Für die Gelassenheit im Alltag, von mir entdeckt!

Die Kinder zu laut? Die Party zu lebhaft? Einfach mal ausspannen? Mit leckersten Zutaten? Völlig chemiefrei, mit Leckerchen, die auch noch schön aussehen? Ohne Beteiligung der Pharma-Industrie?

Nun, wie ich zu dieser, **unter Umständen, bahnbrechenden und Welt verändernden Erkenntnis** kam, möchte ich Euch hier berichten.

Letzte Woche hatte ich mal wieder eine wunderbare Kräuterwoche am Möhnensee, das Wetter war super, die Teilnehmer ein Traum, der Ort und die Botanik sowieso und wir haben gekocht, 14 verschiedene Sachen, es war lecker, aufregend ... Und nach einem so herrlichen Koch-Event, bei dem 20 (!) Menschen in einer kleinen Küche durcheinander wuseln und ein 7-Sterne-Mahl innerhalb kürzester Zeit zaubern, waren wir zurück im Unterrichtsraum.

Und: **Es herrschte völlig entspannte Stille. Kein Gelächter, Geflüster, hektisches Ansetzen der nächsten Tinktur noch eben in der Pause, ...sondern einfach völlige Ruhe und Entspannung. Ich will nicht sagen, dass die Teilnehmer eingeschlafen wären, das gibt es bei mir nie!** Dazu ist es viel zu interessant, aber eben ... alles etwas runtergefahren. **Wie konnte das passieren?!**

Was hatten wir im Essen? Nein! Keine Drogen! Es war **kein Nachtschatten und keine Baldrianwurzel** darin versteckt! Das wäre ja auch aufgefallen, Baldrian riecht immerhin wie Katzenpipi!

Wir hatten als Rezept u.a. Basilikumbutter (mit Knoblauch), Gierschpfanne (mit Knoblauch) und Spitzwegerich-Köpfchen (mit Knoblauch) und dazu:

Holunderblütentee!!!!!!! Der entspannt einfach und macht glücklich!

Tipp: Statt Valium und Baldrian: Jetzt Hollerblüten sammeln und trocknen für zu laute Parties oder Kindergeburtstage, für die etwas überdrehten Pubertierenden und alle anderen, denen man eine schöne, freundlich-entspannte Stimmung gönnt. Der Tee schmeckt angenehm, hat eine Elfenbeinfarbe und fällt gar nicht weiter auf ...



4) Rezepte

Kräuter-Kartoffeln

Der Vorteil dieses Rezeptes: Es ist nahezu egal, welche Kräuter drin sind. Nicht dieses mühsame: „Ich muss genau DAS Kraut finden“ und wie es dann immer so ist, ist **genau DAS Kraut ist dann entweder auch den Schnecken positiv aufgefallen oder abgemäht oder ausgestorben: Hier? Nehmt doch, was Ihr wollt:** Optimal ist: WÜRZIG! Da darf also pilzig schmeckender Spitzwegerich rein (Blätter und Köpfchen), Knoblauchsrauke, Löwenzahn (DAS Anti-Aging-Kraut, kann niemals schaden) natürlich 3 Blätter Gundermann (und man wird nie mehr krank), und natürlich alles sonstige Grünzeug samt Zwiebelblüten, Gänseblümchen usw. Für die Hartgesottenen, die 1000 werden wollen, natürlich 100 g Löwenzahn!

Zutaten:

- 200 g mehligere Kartoffeln, gekocht und gestampft (nicht püriert)
- 2 Hände voll würziger gemischter Wildkräuter, z.B. Giersch, Spitz- und Breit-Wegerich, Goldnessel, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Ehrenpreis, 3 Blättchen Gundermann, 3 Blättchen kriechender Günsel oder Goldnessel als Pilzgewürz u.a., alles klein gehackt
- 6 EL saure Sahne (für Veganer 3 EL Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, beide klein gehackt
- Salz, Pfeffer, wenn vorhanden, etwas gemahlener Kümmel

Zubereitung:

Die zerstampften Kartoffeln mit dem Rest verrühren (nicht pürieren, wird sonst zu breiig). Eignet sich als Beilage oder als Brotaufstrich oder mit frischem Salat als komplette Mahlzeit. Noch besser: Kleine Kirschtomaten rein und ein paar Stücke Schafskäse.

Chips Aus Wald-Ziest

Zutaten:

- Ziest-Blätter (Wald-Ziest, *Stachys sylvatica*)
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Blätter mit der Oberseite nach unten auf ein Backblech legen, einseitig ganz leicht mit Öl einpinseln, mit wenig Pfeffer, Salz und Paprikagewürz würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 7 Min. backen.
Trocken aufbewahren, ca. 2 Tage genießbar.



So sieht es vor dem Backen aus.



Der Waldziest blüht gerade und ist damit auch für Ungeübte zu erkennen.
Blätter wie große breite Brennnesselblätter, brennen aber nicht. Die Blätter
sind ganz weich und riechen unangenehm. Genau DIESER Duftstoff liefert das
würzige Aroma!

5) Urlaub im Ruhrgebiet?

Wie wäre es mit einem Kurzurlaub im Ruhrgebiet? Der RuhrtalRadweg ist immer eine Reise wert und nicht weit entfernt locken geheimnisvolle Orte!



Dortmund



Haltern



Gelsenkirchen



Cappenberg



Bochum



Bochum



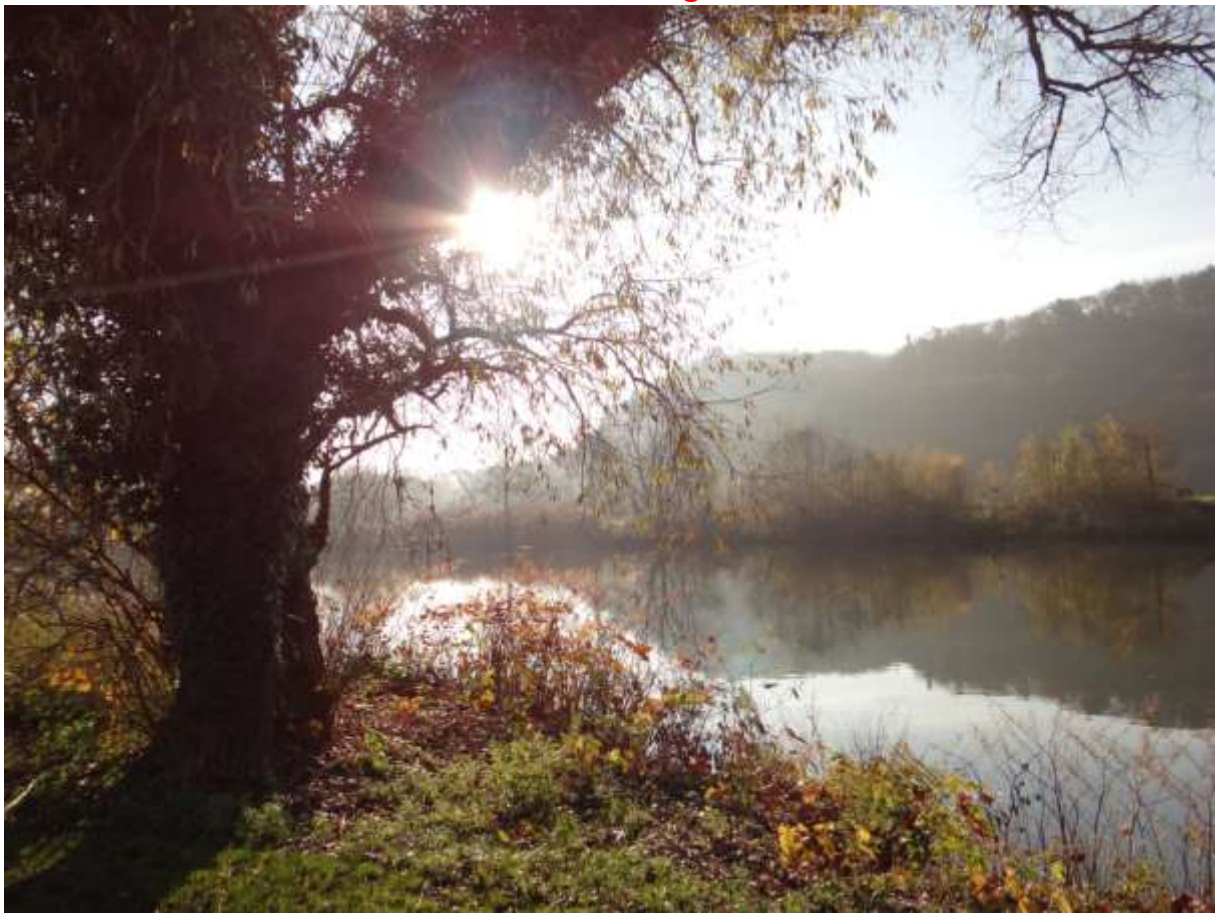
Datteln



Gelsenkirchen



Hattingen



Bochum-Stiepel

Alle Fotos aus diesem Buch: 30 Traumziele – vom Mini-Bonsai-Mammutbaum bis zu romantischsten Gewässern findet Ihr in Kräutertour de Ruhr II



6) Aktuell die eigene Hausapotheke anlegen!!

Im Juni kann man viele Pflanzen sammeln, um daraus seine Apotheke zu machen:

- a) Trocknen für Tee
- b) Tinkturen ansetzen: Für die Hausapotheke, die dann 2 Jahre lang für uns da ist. Ganz einfach: 10 g Pflanze sehr klein hacken, in 50 ml Wodka einlegen, in ein 50 ml Schraubdeckelglas (oder in ein größeres, Verhältnis Pflanze zu Alkohol ca 1:5), es darf kein Pflanzenstück oben rausgucken, 3 Wochen stehen lassen, tgl. schütteln, dann abgießen durch ein Sieb und einen Kaffeefilter, in dunklen Tropffläschchen aufbewahren, 2 Jahre haltbar.

Bei Beschwerden akut: 5-10 Tr. einnehmen, bei chron. Beschwerden 3x5 Tr. tgl. über drei Wochen, jeweils in etwas Wasser und jeweils 1 h vor den Mahlzeiten.

Ich mache **diesen Monat** für meine Apotheke:

Johanniskraut (oberes Drittel der blühenden Pflanze)	Schlafen, Beruhigen, Wetterfühligkeit
Ruprechtskraut = Stinkender Storchschnabel (ganzes blühendes Kraut)	Rescue-Tropfen, bei Melancholie, Schock, entzieht Körper- und Seelengifte, Lymphreinigung, Vorbeugung gegen Borreliose direkt nach Zeckenbiss (soll die Borrelien raustreiben) und zur weiteren Borreliose-Behandlung
Spitzwegerich (Blätter), Breitwegerich geht auch, muss aber extrem klein geschnitten werden	Gegen Juckreiz auf Insektenstiche, in Hustentee, zur Behandlung von oberflächlichen Hautveränderungen

Salbei (Blätter)	Desinfiziens für Rachen und Zahnfleisch, in Hustentee
Wermut (Kraut)	Verdauung, Leber, Galle anregend, gegen Depression, macht wach, bei „Neben sich stehen“. Mit wenigen Tropfen Wermuttinktur „steht man morgens in den Schuhen“.
Ackerschachtelhalm (ganzes Kraut)	Bindegewebsstärkung, gegen Blasenentzündung, äußerlich gegen Hautpilz und schlecht heilende Wunden, seelisch: fördert klare Denkstrukturen
Zitronenmelisse (Blätter)	Beruhigt, fördert den Schlaf, bessert die Laune, pur ein Tropfen auf Herpes
Gundermann, ganzes möglichst blühendes Kraut	Stärkt den Glauben in die Selbstheilungskräfte, besonders bei chron.Krankheiten aller Art, entgiftet, bes. von Schwermetallen, auch tropfenweise in Hustentee
Thymian (ganzes Kraut)	DAS Hustenkraut, tropfenweise auf Zucker oder in den Hustentee gegen Husten und Bronchitis
Mädesüßblüten	Gegen Kopfschmerzen, Fieber, Grippe, äußerlich wie Parfüm, duftet himmlisch.

MIT MIR: KRÄUTERAPOTHEKE SELBST GEMACHT! **TINKTURENTAG, SALBE, EXKURSIONEN, 1 Tag**

Treffpunkt: Bochum, Parkplatz Ovénystr., im unteren Teil an der Minigolfhütte
10.00-16.00 Uhr, Bitte anmelden: **Sonntag 28.6.** (noch 5 Plätze frei) oder
Wir machen Heilsalbe aus frischen Kräutern, Tinkturen, Exkursionen, 20 Pflanzen
kennen lernen

Bei einer Exkursion am Kernader See sammeln wir bis zu 7 Kräuter und kochen
daraus incl. Walnussblättern eine frische Wundheilsalbe, außerdem sammeln wir
Kräuter für mindestens 4 Tinkturen für jeden. Ich bringe Kräuter aus dem Garten mit,
zum ansetzen von Tinkturen gegen Husten und Zahnfleischentzündung, als
Schlaf tinktur und fürs Immunsystem u.v.m. Wir raten Blüten und Duftkräuter und
genießen ein Kräuter-Likörchen :-)) . Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Brettchen, 1
Messer, etwa 20 kleine (ca 50 - 200 ml) helle Schraubdeckelgläschen und 2 Flaschen
Wodka. 80 Euro pro Person incl. Skripten und Heilsalbe. Treffpunkt: Parkplatz
Ovénystr. (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung
Mittags können wir in Haus Ovény zusammen Mittagessen (auf eigene Kosten), es
gibt auch vegane Speisen

TERMINE KRÄUTERTOUREN 2020

je 20 Euro, ohne Hunde, ich verteile Smmeltütchen und Skripten:

DORTMUND, Wittbräucker Str. 980, vor Hotel Diekmanns

Tour im romantischen Wäldchen, Hexenkraut und Rescuekraut, Springkräuter und 10 Salatpflanzen!

Donnerstag, 11.6., 15-17 Uhr, bitte voranmelden, **noch 3 Plätze frei**

HERDECKE, Mühlenstr. 11, vor Café Extrablatt

Tour an der Ruhr, 20 Salatkräuter, Apothekenkräuter, Exotenkräuterquiz, Knöterichflöten!

Donnerstag, 11.6., 10-12 Uhr, bitte voranmelden, **noch 5 Plätze frei**

ESSEN, Langenberger Str. 1, vor Bootshaus Ruhreck, bitte an der Straße parken, nicht auf deren Parkplatz

Karde gegen Borreliose, Taubnessel für den "brain", Knöterichflöten, mit Blick auf Enten! !

Samstag, 13.6., 15-17, Uhr bitte voranmelden

ESSEN, Stauseebogen 37

Asprinkraut und Lindenblätter, Chipskraut und indische Scheinerdbeeren, mit Blick auf Enten!

Samstag, 4.7., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

SPROCKHÖVEL, Bahnhofstr. 7, vor Aldi

Tour an der wilden grünen Radtrasse mit türkischer Rauke und allerlei Liebeskräutern, Beinwell und Gundermann, Exotenkräuterquiz und Knöterichflöten

Samstag, 4.7., 15-17 Uhr, bitte voranmelden

HERTEN, Herner Str. 67

Tour durch den romantischen Katzenbuschwald mit roten Bächen, Baumgestalten und Paradieswiese, Kräuter für die Manneskraft und essbaren Blüten, super-romantisch!

Sonntag, 5.7., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

BOCHUM-WIESENTAL, Wasserstr. 346, Parkplatz

Tour durch den schönen Park mit Aspirinkraut und allerlei Salatkräutern, küssenden Bäumen und urige Exoten-Baumgestalten, Kraftplätzen und Exotenkräuterquiz

Sonntag, 5.7., 15-17 Uhr, bitte voranmelden

- SOMMERPAUSE -

GELSENKIRCHEN, Leithestr. 136, am Radweg, Windwaage

Spektakuläre Tour am Kunstwerk Halde Rheinelbe!! Bunte Blumenfluten, die als Heilkräuter dienen: Nacht- und Königskerzen, Johanniskraut und Weidenröschen, Gundermann und Karde, blauer Natternkopf, einfach nur schön!!!

Samstag, 1.8., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

Bis bald, bleibt gesund, herzliche Kräutergrüße

Ursula Stratmann

Des Rätsels Lösung: Frau Holle waren natürlich die Holunderblüten