

Botanikfreunde-Rundbrief im Juni 2019, Nr. 2

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?



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 einer Stelle, wo die Wermutpflanze stand, nichts mehr! Wer kann so was essen? Ein Millimeter genügt doch, um einen Toten aufzuwecken!

Mein Tipp: **Pflanzt und esst 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 Möhnesee, 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 mehliges 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
- Oder Kräuter aus dem Garten: Koriander, französischer Estragon, Zitronen-Thymian, vietnamesischer Koriander (alles bei Gartencenter Augsburg in Bio zu kaufen ...)
- 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



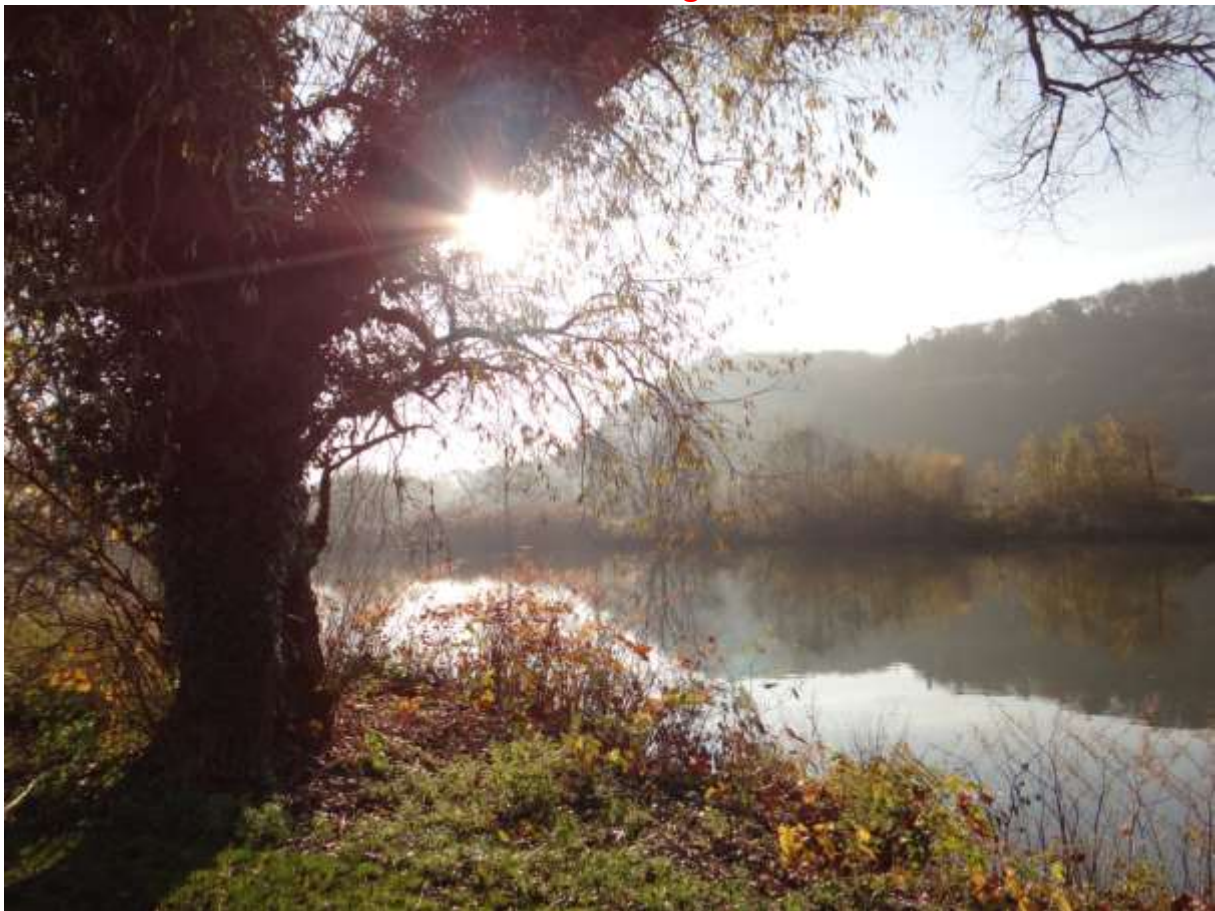
Datteln



Gelsenkirchen



Hattingen



Bochum-Stiepel

(Alle Fotos aus Kräutertour de Ruhr II)

30 Traumziele – vom Mini-Bonsai- Mammutbaum bis zu romantischsten Gewässern findet Ihr in meinem vierten Buch: 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 Tropfläschchen aufbewahren, 2 Jahre haltbar.

Bei Beschwerden akut: 10 Tr. einnehmen, bei chron. Beschwerden 3x10 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 |
| Angelika (Stängel der großen Blätter oder Wurzel) | Verdauung anregend, Immunsystem anregend, wenn man das Gefühl hat, „neben sich zu stehen“ integriert es die Seele wieder in den Körper, erhellt das düstere Gemüt (Pflanze muss man kaufen, z.B. bei Kräutermagie Keller) |
| 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 |
| Mädestüßblüten | Gegen Kopfschmerzen, Fieber, Grippe, äußerlich wie Parfüm, duftet himmlisch. |

Standorte zum Finden der Pflanzen in „Kräutertour de Ruhr I und II.“ Die ganz ausführliche Anleitung für die komplette Hausapotheke mit der Liste, welche Beschwerde man mit welchem Kraut heilen kann, findet Ihr in „Paradies in Grün“. Die Apotheke machen wir selbst am 1.9. in Bochum



Gibt es eigentlich Kräuter gegen Krebs?

Solche, die Resveratrol enthalten, den neuen Star am (künstlichen) Nahrungsergänzungs-Himmel?

Aber sicher! Denn in den Kräutern hat man den Stoff doch entdeckt! Stories, dass man mit **Brokkolitee** Prostatakrebs heilen kann und das Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ waren vor Jahren die ersten Meldungen dazu. **Indianerkräuter wie Chaparral**

(Kreosotbusch), Galgant und andere (siehe meinen Rundbrief Mai, schwarze Salbe,) gibt es in der alternativen Szene. (Die gibt es gemahlen oder als ganzes Kraut bei Kräuter Schulte, auch innerlich einzunehmen in mg-Mengen, schmecken allerdings wie altes Maschinenöl mit Pfeffer ...).

Brokkolitee (2 Liter pro Tag aus Bio-Brokkoli, drei Monate getrunken) hilft gegen Prostatakrebs (aus einem Buch von Peter Kaufhold), und der **Einjährige Beifuß**, (gibt es als Pflanzen bei Kräutermagie Keller in Datteln, auch im online-Versand), wird ganz besonders bei Brustkrebs empfohlen (Tinktur könnt Ihr bei mir kaufen).

Löwenzahnwurzeln und Blätter haben in klinischen Studien bei Tieren ihr Potential gegen Brust-, Prostata- und Lymphknotenkrebs bewiesen (täglich !! davon essen!!! Über Monate, roh).

Und **Bitterstoffe**, sind die, die das Immunsystem anregen und die Entgiftung fördern und damit aktiv Krebs vorbeugen.

Besonders viel Krebs vorbeugende und bekämpfende Substanzen sind im **Kraut der Unsterblichkeit (Jiaogulan)** (bei Kräutermagie Keller und bei Gartencenter Augsburg zu kaufen, Seminare mit mir dort siehe meine website, in 7 Städten), und in der **Wurzel des Japanischen Staudenknöterichs**, aus dem man sich eine Tinktur ansetzen kann (mit 60 % Weingeist), die gleichzeitig gegen hohen Blutdruck und hohen Cholesterinspiegel hilft.

Das war nur ein kleiner Ausschnitt... dazu kann man natürlich basischer essen, mit immer mehr Grünzeug, entgiften mit **Algen, Gundermann-, Bärlauch- und Korianderkraut**, z.B. als Tinkturen und vieles mehr. Mehr Dazu in meinem Anti-Aging-Ernährungs-Bildungsurlaub im Februar 2020 in Bochum und in allen anderen Bildungsurlauben mit mir

<http://www.kraeutertour-de-ruhr.de/Bildungsurlaube/>

TERMINE

Der besondere Event!

Kräuter-Apotheke selbst gemacht für alle zum mitnehmen: 1.9. in Bochum:

Wir machen für jeden eine frische **Wundheilsalbe** aus 8 frischen Kräutern. Ich bringe aus meinem Garten Kräuter mit: Daraus machen wir für **jeden zum mitnehmen Tinkturen** gegen Husten, Zahnfleischentzündung, Hitzewallungen, Migräne, eine Schlaftinktur, eine, die einen sofort (!) in die Schuhe stellt, was fürs Immunsystem, zur Entgiftung, **Rescuetropfen** ... Exkursion am schönen Kemnader See und vieles mehr: Wir raten Blüten und Duftkräuter, lernen 20 Pflanzen kennen und genießen ein Kräuter-Likörchen :-)) und ein Märchen..

BOCHUM // 1.9., SO, 10-16 Uhr VON ALLEM ETWAS ...

Bitte mitbringen: 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 20 kleine (ca. 50 - 100 ml) helle Schraubdeckelgläschen und 2 Flaschen Wodka. 80 Euro pro Person incl. Skripten und Heilsalbe. **Dies ist der letzte Tinkurentag für 2019**, danach finden wir keine Kräuter mehr!!
Treffpunkt: Parkplatz Oveney (Sackgasse, Minigolfhütte),

Anmeldung über uschi.stratmann@web.de

Eine Tour auf die Halde und zum Wäldchen in Waltrop!



Elfenteich!! Das kann jeder spüren!

Ich erfülle mir selbst einen Traum und biete eine ausführliche Tour in Waltrop bei manufactum an (**Tour in „Kräutertour de Ruhr“**). Ich möchte über die Halde wandern und das romantische Birkenwäldchen genießen, den **Wermut und den Thymian wieder finden, Johanniskraut in großer Menge ernten** und die Aussicht genießen auf das historische Zechen-Ensemble. Und dann ... möchte ich an den romantischen, verwunschenen Teich mit der geheimnisvollen alten Eibe, die darüber hängt und einen der wenige Standorte, wo der Wasserpfeffer wächst! (**Nein, kein Spruch, wir gehen tatsächlich dahin wo der Pfeffer wächst!!**) Der Beweis: *Polygonum hydropiper!*

Am SO, 14.7. 15-17 Uhr, 20 Euro, einfach hinkommen: Treffpunkt: Waltrop, Hiberniastr. 4, vor dem Eingang vom Manufactum-Kaufhaus (es gibt mehrere Parkplätze dort).

Das ist die letzte Kräutertour vor der Sommerpause!!

KRÄUTERTOUREN

- **EINFACH HINKOMMEN! KEINE ANMELDUNG NÖTIG; ICH BIN IMMER DA!**
- **OHNE HUNDE, 20 EURO PRO PERSON**

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

11.7., DO. , 18-20 Uhr, **BOCHUM**, Gräfin-Imma-Str. 212, vor Dorfkirche, **Abendtour** am romantischen Stiepeler Bach, von da zur Ruhr

13.7., SA, 10-12 Uhr, **BOCHUM**, Im Lottental 53, Küssende Bäume und Kraftplatz und Schönheiten im bot. Garten

13.7., SA, 15-17 Uhr **HAGEN, HENGSTEYSEE**, Bikertreff am Hengsteysee, Dortmunder Str. 98 (hier **ernten wir Johanniskraut!** Mit Speiselaub und Dschungellianen und Blick auf Enten und Schwäne, romantisch!!!)

14.7. SO, 15-17 Uhr, **WALTROP**, Hiberniastr. 4, vor manufactum, Haldentour!! Kräuter-Apotheke mit Wermut und Thymian, Johanniskraut und Gänsefingerkraut zum ernten!!

- SOMMERPAUSE -

17.8., SA, 10-12 Uhr **DUISBURG**, Emscherstr. 71, Besucherz. Landschaftspark Nord, Heilkräuter vor sagenhafter Kulisse!!!!

17.8., SA, 15-17 Uhr, **BOCHUM**, Auf dem Kalwes 149, bunte Wiesen, sagenhafte Vielfalt!

18.8., SO, 10-12 Uhr, **WITTEN**, Hohenstein 4, Parkplatz Hammerteich

24.8., SA, 10-12 Uhr, **BOCHUM**, Gräfin-Imma-Str. 212, Dorfkirche *

Herzliche Kräutergrüße
Ursula Stratmann

Des Rätsels Lösung: Frau Holle waren natürlich die Holunderblüten