

Botanikbrief 3/2022

Liebe Botanikfreunde,
weil immer wieder die Frage kommt, hier noch einmal das Thema:

Eine Lektion in Liebe oder „Pyrrolizidinalkaloide“

Als Kind war das alles kein Problem ... Ich liebte sie alle: die Blumen, die Käfer und Ameisen, die Molche und Kröten, die Tausendfüßler, auch die elegant-anmutigen Silberfischchen im Badezimmer (😊), sagte ich schon, dass ich vom Bauernhof komme??), die Asseln im Komposthaufen, das Jakobs-Greiskraut mit seinem Sonnengelb, etwas weniger die Brennnesseln ..., nicht so sehr die Rosen und Dahlien, die waren mir fast zu protzig ...



Kann Beinwell Sünde sein?? 😊

Heute ist das nicht mehr so einfach. Bei meinen Kräutertouren muss ich meine Worte weise wählen! Wenn ich so etwas Unschuldiges sage wie „Ich liebe den

Geschmack von **Beinwell**“, hagelt es schon Proteste: „Aber die leberschädlichen Pyrrolizidinalkaloide*! “. Als die Weleda-Zeitschrift „Werde“ einmal vor Jahren ein Kinder-Kräutermärchen von Rolf Lilienthal veröffentlichte, in dem stand, dass man ein wenig Beinwell in den Salat geben sollte, bekamen alle Abonnenten wenige Tage später einen sehr wichtig aussehenden Brief, in dem auf rotem Papier genau das öffentlich zurückgenommen wurde. **Zum Glück konnte durch diesen Brief die Ausrottung der Menschheit (die sonst durch das Verspeisen einiger Beinwell-Blättchen unaufhaltsam gewesen wäre!) gerade eben noch gestoppt werden!**



Beinwell-Rouladen sind köstlich! Foto aus meinem letzten Bildungsurlaub

Bei meiner Liebe zum **Jakobs-Greiskraut** ist es dann vollends vorbei: „Aber das bringt doch die Pferde um!“ Ja, es ist für Pferde wirklich gefährlich, aber Pflanzen als Mörder? Mit voller Absicht? So hatte ich das bisher noch nicht gesehen. Nun, ich Unschuld vom Lande (ich muss aber grinsen, wo ich das gerade schreibe ...) stelle fest, wie naiv ich doch war.

Und ich stelle fest, dass es heute eine andere Dimension hat. Ich darf nicht mehr alles so lieben, wie es ist. So hat Gott sich doch geirrt? Nun, ich als alte Ruhrgebietsbewohnerin (trotz Beinwell essen erstaunlicherweise immerhin gesunde und putzmuntere 60 Jahre alt) liebe sogar besonders (nur zum anschauen) das Jakobs-Greiskraut. Da gibt es nämlich einen Falter, den Jakobskrautbär, dessen

Raupe nur auf dem Jakobs-Greiskraut frisst und der gelb-schwarz gestreift ist. Allerliebste, der Anblick!! Das verstehen nun vielleicht nur die Dortmunder, denn der BVB, DIE Dortmunder Fußballmannschaft hat genau diese Farben. Der Falter, der dabei rauskommt ist übrigens in rot-schwarz gewandet! Welche Farbzusammenstellung immerhin! Eine künstlerische Freiheit ohne Gleichen!! Göttliche Phantasie ...



Das Jakobs-Greiskraut, für uns giftig, ich finde es schön!



Auch das Gewöhnliche Greiskraut ist für uns ungenießbar.

Und was soll das Ganze mit dem Gift? Die Raupe und der Falter, die liebend gern das unschuldig drein blickende Greiskraut fressen sind fortan ebenfalls giftig. Und Vögel, die keine Leberzirrhose bekommen wollen, fressen dann eben was anderes. Und Bienen gehen sowieso nicht ans Jakobs-Greiskraut. Wir Menschen erfreuen uns an seiner Schönheit und auf Pferdewiesen entfernen wir es eben!

* Pyrrolizidinalkaloide:

Sinngemäß schreibt Jentschura dazu: Pyrrolizidinalkaloide hat man vor 15 Jahren ca. entdeckt, synthetisch hergestellt und Versuchstieren in absurden Mengen injiziert. In solchen Mengen wie sie nirgends in der Natur vorkommen und als Monosubstanz. Natürlich entgleiste der Stoffwechsel der Tiere und einige entwickelten Leberkrebs. Dabei wurde völlig außer Acht gelassen, dass die Pflanzen, vor denen wir gewarnt werden, diese Substanzen nur in Spuren enthalten, zusammen mit unzähligen nützlichen Stoffen! Schnell wurden Wildkräuter, die jahrhundertlang als segensreiche Medizin gedient hatten, mit dem Siegel „gefährlich“ versehen und zu

Teufelszeug erklärt wie Beinwell und Borretsch, Huflattich und Pestwurz und in die Gruppe der Gefährlichen eingeordnet. Zusammengefasst aus: Jentschura, Dr.h.c. Peter, Lohkämper, J.: „Die Pflanze, unsere Lehrmeisterin“, Verlag-Jentschura, 2015, S. 7f.

Steffen Guido Fleischhauer schreibt dazu: „Diese Verbindungen sind von Bedeutung, da sie, **in hoher Dosierung und über einen längeren Zeitraum kontinuierlich verabreicht, im Tierversuch krebserregende, lebertoxische und geschädigende Wirkungen gezeigt haben ... Wie immer stellt sich hier die Frage der Übertragbarkeit auf den Menschen.**“

Fleischhauer, G.S. et.al.: „Essbare Wildpflanzen, 200 Arten bestimmen und verwenden“, AT-Verlag 2010, S. 238. Ich bitte zu bedenken, dass wir Kräuterfrauen NIE dazu raten, die pyrrolizidinhaltigen Kräuter *täglich* über *Wochen* in *riesigen Mengen* zu essen!!

Liesel Malm schreibt dazu: „Im Sommer esse ich täglich 2-3 Blätter Beinwell im Salat, diese pflücke ich etwa in der Mitte des Busches. Beinwell in Maßen muss keiner fürchten, und seine positiven Eigenschaften überwiegen – ich wäre sonst längst gestorben.“ Heute ist Liesel Malm übrigens gesunde 86! Aus Malm, L. : „Die Kräuterliesel“, Bassermann Verlag, München 2015, S. 55.

Mein Ebook: Bärlauch – Der Frühlingsbär!

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!



hier erhältlich: <https://xn--kruterguru-r5a.de/ebook/> mehr ebooks von mir bei Kräuterguru!

Ein Stinkmops ... ?

Kennt Ihr die? Es ist die Taubnessel mit den kleinsten Blüten, die "Purpurrote Taubnessel". Und kennt Ihr Harzer Käse? Er stinkt, aber schmeckt. Unser Schätzchen hier riecht ... nun seltsam. Und schmeckt trotzdem. Ich habe sie schon gesehen, sogar blühend. Taubnesseln sind DIE Vitamin-B-Bomben! Hundert Gramm von ihnen im Salat (und man kann sie mit Stängel einfach so verspeisen, alles weich und saftig) deckt zwei Mal den Tagesbedarf an Vitamin B1 und B2 und ist damit ein Schätzchen fürs Gehirn, für die Gesundheit der Augen, für Haut, Haare, Nägel ... wenn Ihr den Geruch gar nicht ertragen könnt, dürft Ihr aber die kleinen Blütchen als Deko aufs Brot legen. Ich freu mich aber ehrlich gesagt schon auf ihre **großen Geschwister!** Die weiße Taubnessel und die gefleckte (mit rosa großen Blüten) Taubnessel. Die schmecken und riechen besser! Um nicht zu sagen, köstlich, delikat, saftig, zum Anbeißen :-)



Die Purpurrote Tabnessel, schön anzusehen, der Duft weniger ... ☺

Ruhr-Rhabarber (*Reynoutria japonica*)

Vielleicht können wir im März schon Ruhr-Rhabarber in die Pfanne, den Smoothie, den Kuchen oder ins Gemüse geben?



Ruhr-Rhabarber-Kompott

Zutaten

20 dicke saftige Stängel vom Staudenknöterich

100 ml Wasser

100 g Zucker (je nach Geschmack mehr)

Zubereitung

Der Staudenknöterich muss ganz knackig sein. Er darf beim Pflücken keine Fäden ziehen, sondern muss mit einem Knacken umknickbar sein ohne Fäden zu ziehen.

Die Knoten rausschneiden, die Stängel in feine Ringlein schneiden und mit dem Zucker und dem Wasser 10 Minuten weich kochen. Dann erhält man Kompott.

Wenn man es länger kocht, wird daraus ein Mus. Zuckerzusatz je nach Geschmack. Es schmeckt wie Rhabarberkompott, aber nicht ganz so sauer.

Wussten Sie schon?

Eine pikante Form des Kompottes ist folgende: Statt Wasser kann man Wein nehmen, statt Zucker Agavendicksaft oder Ahornsirup. Ich mag auch sehr, wenn er mit echter Vanille gewürzt wird. Auch lässt er sich mit Erdbeeren oder Himbeeren gut kombinieren. Von Spinat, Rhabarber, Ampfer und Knöterich soll man nicht allzu viel auf einmal essen wegen der darin enthaltenen Oxalsäure, die für Nierenpatienten zum Problem werden könnte.

Ruhr-Rhabarberkuchen mit Streusel

Zutaten für den Teig für 1 Blech

500 g Vollkornmehl

100 g Sojamehl

350 ml Sojamilch

2 Würfel frische Hefe

80 g Zucker

80 g Margarine

1 Prise Salz

Für den Belag

800 g Staudenknöterich-Ringlein

Für die Vanille-Streusel

300 g Vollkornmehl

180 g Zucker

200 g Margarine

1 TL echte Vanille

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde machen und 150 ml der leicht erwärmten Sojamilch hineingeben. Dann die Hefe hinein bröseln, 2 TL Zucker dazu geben, die Flüssigkeit leicht verrühren mit etwas Mehl und zugedeckt für 10 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Dann kommen alle restlichen Teigzutaten dazu, die Sojamilch, der restliche Zucker, die erwärmte weiche Margarine. Alles wird mit Knethaken oder den Händen geknetet und nochmals 30 Minuten an einen warmen Ort gestellt, bitte zugedeckt. Der Teig sollte danach seine Größe verdoppelt haben.

Die Knöterichstangen werden von den Knoten befreit und in dünne Ringlein geschnitten. Der Teig wird auf einem Backblech ausgebreitet, die Ringlein darauf gegeben und leicht eingedrückt.

Die Streusel werden aus den angegebenen Zutaten verknetet, entweder mit der Hand oder mit dem Handrührgerät mit Knethaken. Dann wird die Masse zu Streuseln zerbröselt und über die Knöterichringlein gegeben.

Bei 200 Grad 40 Minuten backen.

Wussten Sie schon?

Sie können den Ruhr-Rhabarber wie jedes andere Obst auch vor dem Backen auf Rührkuchen geben und einsinken lassen oder mit den angedünsteten Stängelstücken Obsttorte garnieren. Allerdings ist der Rhabarber grün ... Als Deko eignen sich dann eben noch rote Früchte wie Erdbeeren oder Himbeeren.

Erste Frühlingsalate!

Im März und April ist für Kräuterfans die schönste Zeit! Nie wieder im Jahr sind **die Kräuter so faltenfrei und saftig** wie jetzt.

Auch Baumblätter schmecken, aber nur in diesen Monaten. Danach werden sie bitter durch eingelagerte Gerbstoffe und **verwehren allen Gefräßigen, in diesem Falle uns und den Raupen, den Wohlgeschmack**. Aus Gesundheitsgründen und weil **ich mit mir selbst immer noch den Wettbewerb mache**:

„Wie viele verschieden Kräuter kann ich maximal in EINEM Salat haben?“, nehme ich von jedem eins. Das hat den Vorteil, dass von allem noch genug da ist und sie mir auch morgen wieder jugendlich frisches Blattmaterial liefern.

Knackig sind jetzt:

- Die Zwiebeligen: **Bärlauch** und **Knoblauchsrauke**
- Die Sanften: Alle **Taubnesseln** komplett mit Blüten und Stiel **Lungenkraut**: Blätter und Blüten, **Vergissmeinnicht**: Blätter und Blüten
- Der Sellerie-Artige : **Gierschblätter** ohne Stiele
- Der Saure: **Scharbockskrautblätter** (Blättchen vor der Blüte)
- Die Würzig-knackige: **Vogelmiere**
- Herbe Noten fürs Anti-Aging: **Löwenzahn, Gänsedistel, Ehrenpreis-Arten**
- als Frühlingskur und zum Vertreiben aller Pickel das **Kletten-Labkraut**
- als Frühlingskur mit Blüten und Blättern, neutral knackig, das **Gänseblümchen**
- mit leichter Senfnote die **Garten-Schaumkresse** (*Cardamine hirsuta*)
- ultra-scharf-senfig: **Wiesenschaumkraut** nur in Spuren
- leicht säuerlich: behaarte ganz junge **Buchenblätter**
- nur ganz jung essbar, sonst zu herb wegen der Gerbstoffe: **Birken-, Hainbuchen-, Haselblätter**
- eine süße Köstlichkeit, in Mengen verzehrbar: Blüten vom **Spitzahorn**,
- als Salat oder pfeffriges Gewürz: Blüten der **Magnolien**



*Scharf-senfiges **Wiesen-Schaumkraut**, sieht nur harmlos aus! Bitte probieren Sie zunächst ein atomgroßes Stückchen! Auf vielen Wiesen*



*Mild-senfiges Gourmet-„Un“-kraut: **Garten-Schaumkresse** *Cardamine hirsuta*, sicher auch in Ihrem Gartenbeet!*



*Süß und saftig: **Spitzahornblüten***



Magnolienblüten, leicht pfeffrig und süß,



*Frühlingsalat mit **Löwenzahn**, blauen **Lungenkrautblüten** und zerrupften **Löwenzahnblüten** obenauf*



***Giersch** gegen Gicht, welch zarte Blätter! Die Stängel schmecken wie Sellerie, sind aber für die Pfanne zu zäh, es sei denn, man schneidet sie 1 cm klein.*



***Kirsch-Blüten** für den Salat, einfach mit dem Eimer sammeln*



Weißer Taubnessel, mein Liebling!



Esst doch einfach Ehrenpreis! Foto Heinz Lappe

TERMINE KRÄUTERTOUREN 2022

Bei mir bekommt jeder ein Skript, kleine Sammeltütchen und ein kleines Likörchen eingeschickt, und jeder muss das Exotenkräuterquiz machen: riechen oder schmecken: Duftende Kräuter der weiten Welt aus meinem großen Kräutergarten.

Wir sammeln und besprechen das, was uns begegnet. Dazu gibt es Heilwissen, Geschichten und Brennnesselsamen zum probieren. Ab und zu kann man sich auch ein Pflänzchen ausgraben, um es in seinem eigenen Garten anzupflanzen. Und das alles an meinen romantischsten Lieblingsorten, meist mit Blick auf Wasser und Enten ... **Von März bis November**, in **Waltrop, Unna, Schwerte, Datteln, Herten, Bochum, Oberhausen, Witten, Wetter, Essen, Sprockhövel, Herdecke, Iserlohn, Ennepetal, Duisburg ... HERZLICH WILLKOMMEN!**

TERMINE 2022 in 20 STÄDTEN

Bitte **meldet euch an über uschi.stratmann@web.de**

Ich habe ein Mikrofon dabei. Bitte **ohne Hunde** kommen

20 € pro Person, Kinder unter 10 Jahren gratis

APRIL

Folgende Touren sind alle an der Ruhr oder am See:

Samstag, 2 April, 10-12 Uhr **BOCHUM**, Oveneystr. Parkplatz an der Minigolfhütte

Sonntag, 3 April, 10-12 Uhr, **BOCHUM**-Stiepel, Gräfin-Imma-Str. 212, an der Dorfkirche (**ausgebucht!**)

Samstag, 9. April, 10-12 Uhr, **HERDECKE**, Mühlensstr. 11, vor Café Extrablatt

Sonntag, 10. April, 10-12 Uhr, **BOCHUM**, Im Lottental 53 (**noch 2 Plätze frei**)

Sonntag, 10 April 15-17 Uhr, **ESSEN**, Langenberger Str. 1

Folgende Touren sind nicht an der Ruhr, aber alle an ganz besonders ausgewählt schönen Orten!!:

Freitag, 15. April, 10-12 Uhr, **UNNA**, Bornekampstr.36, Unterführung

Samstag, 16. April, 10-12 Uhr, **ENNEPETAL**, Hohlweg, Heilenbecker Talsperre, Parkplatz

Sonntag, 24. April, 10-12 Uhr **DORTMUND**, Wittbräucker Str. 980, vor dem Hotel Diekmanns

Diese Touren sind an der Ruhr:

Montag, 18. April, 10-12 Uhr, **ESSEN**, Stauseebogen 37

Samstag, 23. April, 10-12 Uhr **HATTINGEN**, Am Wallbaum 16

MAI

Kräuterreiche Touren im Binnenland :-)

Samstag, 7. Mai, 10-12 Uhr, **WETTER**-Wengern, Trienendorfer Str. 6, vor Hotel (wir gehen ins Elbschebachtal!

Sonntag, 8. Mai, 10-12 Uhr, **SPROCKHÖVEL**, Bahnhofstr. 7, Aldi-Parkplatz

Sonntag, 8. Mai, 15-17 Uhr **HERTEN**, Herner Str. 67 (Wir gehen in den geheimnisvollen kräuterreichen Katzenbuschwald mit Paradieswiese und Baumgesichtern!)

Samstag, 14. Mai **BOCHUM** ["Kräuterapotheke selbst gemacht"](#)

Sonntag, 15. Mai, 10-12 Uhr, **SCHWELM**, Beyenburger Str. 52, Parkplatz (Romantikwäldchen mit vielen Kräutern und Blick auf Kühe :-) !)

Samstag, 21. Mai, 10-12 Uhr, **BOCHUM**, Im Lottental 53

Samstag, 21. Mai, 15-17 Uhr, **WITTEN**, Waldparkplatz zwischen Rauendahlstr. 127 und 129 (Mystische Tour mit Baumgesichtern und Kraftplätzen und Kräutern ohne Ende...)

Dienstag, 24. Mai, abends Seminar im Gartencenter [SCHWERTE](#)

Donnerstag (Christi Himmelfahrt), 26. Mai, 10 Uhr **BOCHUM**-Stiepel, Gräfin-Imma-Str. 212, an der Dorfkirche (Kraftplatz mit geheimnisvollen Orten, Kräuterwiesen, romantischem Bach ...uuh!)

Samstag, 28. Mai, 10-12 Uhr, **HAGEN**, Dortmunder Str. 98, am Biker-Kiosk am Parkplatz Hengsteysee, Kraftplatz mit tollsten Ausblicken!!

Sonntag, 29. Mai, 15-17 Uhr, WALTROP, Hiberniastr. 4, vor manufactum-Eingang (Tour über die Halde! Ausblicke, Apothekenkräuter, ein Romantik-Teich, nur schön!!!)

Kräuterapotheke selbst gemacht

Bochum, Parkplatz Oveneystr., im unteren Teil an der Minigolfhütte

10.00-16.00 Uhr, Termine zur Auswahl: 30. April (**noch 4 Plätze frei**), 14. Mai (**noch 1 Platz frei**), 30. Juli, 20. August

Bitte jeweils anmelden über uschi.stratmann@web.de

KRÄUTERAPOTHEKE SELBST GEMACHT! TINKTURENTAG mit SALBE kochen und EXKURSION!

Bei einer Exkursion am Kemnader See lernen wir bis zu 20 Kräuter kennen und sammeln einige, um daraus Tinkturen zu machen.

Wir kochen aus frischen Kräutern die 7-Kräuter-Universal-gegen alles :-)- Wundheilsalbe. Wir kochen eine weitere hautberuhigende Salbe aus Pappelknospenöl, die wunderbar duftet!

Jeder legt eine Kräuterapotheke an mit mitgebrachten Kräutern aus Ursulas Garten (z. B. Thuja, Wermut, Thymian, Salbei, Mutterkraut, Ysop, Bohnenkraut, Andorn u.a.,) und macht daraus Tinkturen:

- Bittertropfen
- Immunkuren
- Hustentropfen
- Mittel gegen Warzen
- Tropfen gegen Migräne
- Tinktur gegen Zahnfleischentzündung
- Schlafmittelchen 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 - 100 ml) und einige größere helle Schraubdeckelgläschen und 2 Flaschen Wodka. 80 Euro pro Person incl. Skripten und Heilsalbe. Treffpunkt: Parkplatz Oveneystr. (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung uschi.stratmann@web.de

Mittags können wir in Haus Oveney zusammen Mittagessen (auf eigene Kosten), es gibt auch vegane Speisen.

Bis bald, und Tschühüss

Eure Ursula



Mehr unter www.kraeutertour-de-ruhr.de

Diesen Brief bitte an alle weiterschicken, die es interessieren könnte 😊