

Botanikfreunde-Rundbrief November/2019



November an der Ruhr, ist der November nicht schöööön?

1) Krebs an Bäumen wozu?

Eine Krebswucherung aus dem Schwerter Wald in der Nähe des Lokals Freischütz hat mich auf die Frage gebracht ... Mein Lieblingsfrage war das übrigens, auch im Unterricht bei meinen Krankenpflegeschülern: Wozu eigentlich? **Wozu Augenbrauen, Leber oder Knochenhaut? Faszinierend, sage ich nur! ABER: Wem nützt Baum-Krebs?**

Die naturwissenschaftliche Antwort könnte so lauten: Ein Bakterium (*Agrobacterium tumefaciens*) schleust ein Gen über ein sogenanntes Plasmid in die Baumzellen ein. Die Bakterien konnten das auf natürliche Weise schon wesentlich früher als die heutigen Gentechniker! Dieses Gen übernimmt dann die Kontrolle über die Zelle und bewirkt, dass die Baumzellen Wachstumshormone produzieren, sog. Auxine und Cytokine. Der Baum verliert an dieser Stelle die Kontrolle und wächst und wächst.

Und wozu nun das Ganze?

- **Das Bakterium schon mal liebt diese Story!** Dadurch, dass der Baum die Kontrolle über seinen Stoffwechsel verliert, produziert ER so nebenbei spezielle Aminosäuren, sog. Opine, was er sonst nie tut! Und genau diese sind die liebsten Speisen der Bakterien!
- Für uns? Hat der Baum auf dem Foto nicht eine ziemlich markante Nase, eine Lockentolle und einen nicht zu übersehenden Kinnbart? Allerdings das Auge zeigt, dass er krank ist.
- Dieses „Krebsholz“ hat innen die feinste und interessanteste Maserung die man sich denken kann. Für Künstler, Schreiner, Schnitzer ein Geschenk!

Urige Natur. Und wunderbar.



Ein Mann mit Bart, Nase und Lockentolle? Steht HINTER dem Lokal Freischütz in Schwerte im Wald an einem Waldweg.

2) Märchenkräuter

Gibt es etwas Schöneres als im Winter bei Kerzenschein, Kräutertee und dem Duft ätherischer Öle aus der Duftlampe die **Kräutermärchen von Folke Tegethoff** zu lesen? Sofort wird die Laune sonnig, der Mund verzieht sich zu einem Lächeln, wohlige Stimmung breitet sich aus, wenn man die Geschichten von dem **Dackel-Drachen** liest, der Estragon liebt (doch, wirklich! Nicht jugendfrei übrigens!), die Geschichte vom liebestollen Alraun, der in einen Löwenzahn verschossen war oder von der Minze, die einem Mann mit Mundgeruch das Leben rettete.



3) Märchenkräuterquiz

Die beste Zeit auch für ein Märchenkräuter-Quiz.

1) Welche Pflanze ist Sitz von der Märchenfrau, die weiße Federn schüttelt?

- a) Eberesche mit ihren weißen Blüten?
- b) Holunderbusch mit weißen Blüten?
- c) Apfel mit rosa Blüten?

2) Was brennt ums ganze Haus und das Haus brennt doch nicht?

3) „Ringel ringel Reihe, sind der Kinder dreie, sitzen unterm _____, machen alle „husch husch husch.“

Unter welchem Busch sitzen die Kinderseelen und warten auf ihre Empfängnis? Achtung! Wenn man also zufällig gerade **nicht** schwanger werden möchte, bitte die Nähe dazu meiden!

4) Ach der Frauenmantel! Der „Stein der Weisen“ ! Was ist an ihm so besonders? An seinen „Tautropfen“:

Die mittelalterlichen Frauen dachten, das Blatt sähe aus wie der Mantel

M_____ und wenn sie es essen, würde das ihre

J_____ f_____ zurück bringen. (**Maria eben, uih uih uih!! Bei**

Phytaro wurde übrigens ernsthaft einmal darüber diskutiert und berichtet ... ob Frauenmantel den Busen vergrößert ...)

5) Welches sind die besten und sichersten Mittel gegen Hexerei?

Jo_____ aufhängen, hinlegen, in den Schuh, ins Bett, trinken.

Außerdem F_____ in jeder Form. Er soll sogar zauberkräftiger sein als die allmächtige Al_____.

6) Wilder Or_____. Auch genannt „Wilder Do_____“ macht sofort gute Laune! Und hilft gegen alles Böse.

Sage aus Sachsen:

Eine Hexe wollte ihr Patenkind das Zaubern lehren. Bei der nächsten Unterrichtsstunde sollte auch er Teufel dabei sein. Das Mädchen berichtete ihrer Mutter davon, die ihr darauf hin wilden Dost in die Taschen steckte. Bei der nächsten Stunde **trat der Teufel über die Schwelle**, schnupperte, wütete und verschwand mit den Worten: „Roter Dost! Hätt ich dich gewosst! Hätt ich dich vernommen, wär ich nicht gekommen!“



Der wilde Dost

7) Farnsamen! Sie sind so zauberkräftig, dass sie 1612 sogar von der K_____ verboten wurden! Er schützt vor H_____, Z_____, B_____ und D_____, Un_____, hilft beim Finden und Ausgraben von S_____, bringt Glück im S_____ und hilft beim Gießen der niemals ihr Ziel ver_____ K_____!

8) Eine Pflanze, die überall in Menschnähe vorkommt, macht helllichtig: Der G_____ (Wolf-Dieter Storl trägt ihn bei seinen

Filmen u_____ d_____ K_____). Wer die ersten 3 frischen Blättchen im Frühjahr isst, wird _____.

9) In der Schweiz nähten die Frauen den G_____ früher in ihre Rocksäume, denn der sollte f_____ machen. Im Viehfutter schützte er vor Verh_____ der Milch.

10) Die Angelica archangelica heißt auf deutsch: E_____ - bzw. Er__ - En_____pflanze. Der liebe Gott soll sie den Ärzten im Mittelalter während einer P_____ epidemie gegeben haben. Sie rieben sich damit ein und tranken Angelikawurzel-Extrakt. Dazu wurde die Wurzel wurde in E_____ oder W_____ gekocht.

11) Buschwindröschen

.....
Die Geschichte der Anemone war in Wirklichkeit so: Im alten Griechenland gab es einen Gott namens „Zephyr“ mit seiner schönen Frau „Flora“ (ist klar, oder?). Zephyr nun war nicht der allertreuste (wie die griechischen Götter irgendwie alle) und verliebte sich in die wunderschöne (man ahnt es schon) Anemona. Das konnte nun Flora überhaupt nicht leiden und verwandelte Anemona zur Strafe in eine Blume, unser allbekanntes Buschwindröschen.
.....

Wenn man Buschwindröschen pflückt (bitte, wenn es eben geht, vermeiden!) gibt es B_____ und D_____! Außerdem ver_____ sie innerhalb weniger M_____. Die Stängel sind so z_____ wie eben die schöne Anemona. Und ihre Blütenfarbe? Ist _____. (was sonst!). Übrigens ist das Buschwindröschen g_____.

Die Lösung gibt es unten.

4) Jetzt nötig: Selbst gemachte Erkältungssalbe

„Wick Vaporub“ in Bio und ohne petrochemische Produkte oder künstliche Konservierungsmittel ...

Zutaten:

48 ml Distelöl

20 g Kokosöl (oder anderes Öl)

25 g Bienenwachs

dazu ätherische Öle:

5 ml Eukalyptus,

3 ml Lavendel

3 ml Minze

2 Tr. Rosmarin,

2 Tr. Kampfer

Zubereitung:

Distelöl mit Kokosöl leicht erwärmen, den Bienenwachs darin schmelzen lassen. Wenn alles eine flüssige homogene Masse ist, vom Herd nehmen, die äth. Öle dazu geben, gut umrühren und in Cremedöschen abfüllen. Ca. 1 Jahr haltbar, auf die Brust oder unter die Nase reiben. **(Diese Salbe machen wir beim Bildungsurlaub im Januar, nur bei dem)**

Selbstgemachte Erkältungssalbe für Kinder

Diese Salbe ist – im Unterschied zu den vorherigen Rezepten – auch für kleine Kinder geeignet. **Hausmittel sind eine ausgezeichnete Möglichkeit, Erkältungen bei Kindern zu lindern, da diese keine schädlichen Chemikalien enthalten.**

Zutaten:

- 1/4 Tasse (60 ml) Kokosöl
- 12 Tropfen ätherisches Lavendelöl oder Fenchelöl oder Kamillenöl

Das Kokosöl im Wasserbad erwärmen und mit dem ätherischen Öl gut vermischen. Nach einer Stunde ist diese Salbe bereits fest und kann verwendet werden..

5) Hier ist meine neue website:

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

Meine Tochter war kreativ und sie ist sehr übersichtlich geworden!! Viel Spaß beim Stöbern!

Ich werde mein Programm ab nächstes Jahr etwas zurückfahren, schließlich bin ich schon 60 ☺ und darf es so langsam etwas ruhiger angehen ... meine Termine könnt Ihr jetzt schon auf der website ansehen und Euch für die Bildungsurlaube anmelden, die allerdings schon gut gefüllt sind ...

6) Hier geht es zu den Bildungsurlauben:

<https://www.kraeutertouren-ruhrgebiet.de/bildungsurlaube>

2020 JANUAR KRÄUTERKUNDE INTENSIV

Hier auch für Fotgeschrittene oder solche, die schon einen bei mir gemacht haben! Hier geht es auch intensiv zu!!

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! In der schönen großen Holzküche des Freien Bildungswerks, mit viel Platz und gemütlicher Atmosphäre, erleben wir 5 Tage lernen und genießen pur. 2 Exkursionen zu den schönsten Kraftplätzen des Ruhrtales, ein Kräutermenü mit „Brennnesselkaviar“ und Kräuterbutter, **wir kochen frische Efeusalbe, Aloesalbe, Erkältungssalbe und Harzsalbe**, Filme, Quiz, Märchen, Fotorätsel, Heilkräuterkunde intensiv: Welches Kraut bei welcher Krankheit? Wie legen Sie Ihre eigene Kräuterapotheke an? Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Wie sammelt und trocknet man? Wie macht man Tinkturen? Die Heilkraft von Gundermann, Wegerich und Löwenzahn intensiv. **Wir kochen einmal mit Brennnesselsamenpesto und Basilikumbutter.** Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Kursgebühr in EUR: 380,00 + 20,00 (Materialkosten) Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage Mo 20.01.2020 bis Fr 24.01.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr





2020 FEBRUAR ANTI-AGING

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

Ist es wahr, dass Veganer gesünder sind? Dass man damit Allergien und Krebs verhindern kann? Neueste Superfoods helfen gegen Demenz, viele Gemüse gegen Darm- und Prostatakrebs, Bitterstoffe halten das Immunsystem und die Verdauung auf Trab ... Hier haben wir drei Tage Zeit, uns mit allen Erkenntnissen der „AntiAging-Ernährung“ auseinander zu setzen. Mit einem Menü aus 6 roh-veganen Bio-Köstlichkeiten Low carb oder low fat? Das Geheimnis der Smoothies und der grünen Gemüse, kann Gluten krank machen? Gemüse sind die besseren Medikamente! Spezialnährstoffe als Dünger fürs Gehirn. Worauf müssen Veganer besonders achten? Körnerrätsel: Kennen Sie die 20 verschiedenen Vollkörner? Schriftliche Tests, ob Sie Vitaminmangel haben, pH-Wert-Messung: Sind Sie übersäuert? Und wenn, was tun? Kalorienrätsel, Rezepttipps, kleine Filme

Leitung: Ursula Stratmann Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum Kursgebühr in EUR: 240,00 + 20,00 (Materialkosten) Dauer: 40 Kursstunden Kursnummer: 20BU02 Mo 03.02.2020 bis Mi 05.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

EXOTENKRÄUTER-SEMINARE MIT mir mit KRÄUTERBROTEN, LIKÖR, QUIZ!

in den Gartencentern Augsburg. Lassen Sie sich verwöhnen! **Das Format hat sich so bewährt, dass wir jetzt schon bei 16 Veranstaltungen sind!!**

Mit Butterbrotten mit Basilikumbutter (köstlich!), zu Kräuterlikör und allerlei Geschmackssensationen.

Lernen Sie eine Kräutervielfalt kennen, von der Sie schon immer geträumt haben: Kräuter gegen Sonnenbrand und Husten, für schöne Haut und für die Liebe! Aloe vera gegen Falten, Jiaogulan für das ewige Leben, Prickelkraut zum Spaß haben und Lakritz-Tagetes zum Naschen und für den selbst gemachten unübertroffenen leckeren Kräuter-Ouzo! Probieren Sie vietnamesischen Koriander und aztekisches Süßkraut und raten Sie unsere 10 verschiedenen Minzen.

Brauchen Sie Kräuter, die den IQ erhöhen? Die gegen Basilisken oder böse Geister helfen, die Sie in die Schuhe stellen oder maximal das Immunsystem auf Vordermann bringen? Kein Problem, alles da! Lernen Sie, wie Sie selbst die Kräuter der Provence mischen können, wie Sie Kräuterbutter machen können und welche Vielzahl an Blüten Sie als Deko verwenden dürfen.

Jeweils 17.30-19.30 Uhr, Bitte melden Sie sich persönlich oder telefonisch dort an. 20 Euro pro Person.

- Gartencenter UNNA Tel. 02303 / 2589940, Massener Str. 145, am 23.6. und 18.8.2020
- Gartencent. SCHWERTE Tel. 02304 / 941110, Hörder Str. 119, am 16.4., 4.6. und 12.8. 2020
- Gartencenter ISERLOHN, Tel: 02371/97470, Akeleiweg 2, am 24.6. und 19.8.2020
- Gartencent. KREFELD Tel. 02151 / 931970, Am Herberrhof 9, am 15.4., 3.6. und 30.7. 2020
- Gartencenter BOCHUM Tel. 0234 / 9020070, Am Ruhrpark 7, am 25.6. und 25.8. 2020
- Gartencenter CASTROP Tel. 02305 / 923390, Am Landwehrbach 1, am 10.6. und 29.7.2020
- Gartencenter HAGEN, Tel., 02334/980510, Im Eichhof 15, am 9.6. und 13.8.2020

7) Möchtet Ihr einen Gutschein für eine Kräutertour verschenken?



Dann mir bitte eine email schicken: an uschi.stratmann@web.de. Ich schicke einen Gutschein zum ausdrucken und gebe Euch meine Kontonummer.

Wie, wäre es, den Weihnachts - Gutschein in mein Buch „Kräutertour de Ruhr“ zu verpacken? Darin kann man auf Wandertouren zum Beispiel Folgendes entdecken:



Ein kotzendes Schwein im Muttental ☺ und küssende Bäume in Bochum



Die Hexenhand ... (Witten)



und die Stahlspucker (Bochum)



Gallwespen, getarnt wie Beeren! (Essen-Kettwig)



Lotus in Wuppertal und ein Pestwurzfeld an der Wupper mit Kraftplatz



China-Feeling in Bochum



und einen Klostergarten in Mülheim



Einen romantischen Teich in Waltrop ... und die **Mantafahrer**-Tanne in Duisburg

8) Zum Schluss: Ein Winterrezept:



Anti-Aging-Kraut Löwenzahn ist reif! Schrubben und **die Wurzeln** mit Möhren (oder für die ganz **Unverpimpelten** auch ohne Möhren) zubereiten. Hilft dabei, die vielen Lebkuchen wieder zu entgiften, durch Maximal-Anregung von Leber, Galle und Niere ... Ich mag ihn!! Saftig, zart, leicht herb! Die Wurzeln oben sind aus meinem Rasen, gottlob sind noch genug da für den ganzen Winter!

Löwenzahnwurzelgemüse asiatisch!

Für 4 Personen.

Graben Sie 200 g Löwenzahnwurzeln aus. Für eine vierköpfige Familie dauert das ... ja die sind sehr klein und ja, Sie müssen dafür raus und ja, die Befriedigung, das alles selbst gesammelt zu haben, schmeckt man hinterher! Weichen Sie die Wurzeln in Wasser ein und schrubben Sie diese mit einer Gemüsebürste. Dann schneiden Sie sie in kleine Stücke und braten Sie mit Knoblauchstückchen zusammen an. Mit etwas Gemüsebrühe und Sojasauce ca. 10 Minuten weich kochen. Die Sauce mit Creme fraîche verfeinern. Schmeckt gut zu Reis.

(Aus „Mein Stadtkräuterbuch“)

Bis bald in alter Frische!

Herzliche Kräutergrüße, Ursula Stratmann

Märchenkräuterquiz-Auflösung

1 b) 2) Brennnessel 3) Hollerbusch 4) Sie kommen aktiv aus dem Blatt, sogenannte „Guttation“, Marias, Jungfräulichkeit 5) Johanniskraut, Farn, Alraune 6) Oregano, Dost 7) Kirche, Hexerei, Zauberei, Blitz, Donner, Unwetter, verfehlende Kugel 8) Gundermann, um den Kopf, nie mehr krank 9) Gundermann, fruchtbar, Verhexung 10) Engel, Erzengelplanzte, Pest, Essig, Wein 11) Blitz, Donner, verwelken, Minuten, zart, weiß, giftig.