

Botanikbrief 11/2020

Wusstet Ihr schon?

- 1) **Gequetsche** Beinwellblätter taugen als Umschlag auch bei Schuppenflechte und Neurodermitis
- 2) **Andorn** war das „**Allerheilkraut** der Araber“ und „ad longam vitam“ (für ein langes Leben, haben die Lateiner natürlich sofort erkannt 😊). Viele haben ja bei meinen Tinkurentagen Andorntinktur gemacht. Ich habe den Schatzi im Garten, nehme tgl. die bitteren Tropfen fürs Immunsystem und die „ewige Jugend“, hilft auch bei Asthma und Husten!
- 3) **DIE Asthmatee** oder -tinkturenmischung: Thymian, Fenchel und ANDORN!!
- 4) **Thujatinktur** hilft äußerlich gegen Warzen. Es sind Stoffe drin, die das Immunsystem stärken, die Menge an Interferon vermehren (hilft auch gegen Viren), und zusätzlich antivirale ätherische Öle! Zusätzlich zum äußeren kann man es **innerlich** einnehmen, 3 x 10 Tr. (nicht länger als 5 Tage und nicht für Kinder unter 12 und Schwangere!) Stärkt das **Immunsystem** superschnell (ebenso wie Bohnenkraut-Tinktur)

Was Ihr jetzt fürs **Immunsystem** tun könnt.

- 1) Keine **Angst** haben, das produziert Stresshormone und senkt nachweislich die Stärke des Immunsystems! Stresshormone unterdrücken direkt (!) die Stoffe, die Immunzellen fördern.
- 2) Positiv denken: **Glückshormone** und Sonnenschein fördern direkt die Funktion des Immunsystems
- 3) **Tinkturen** einnehmen zur Vorbeugung, z.B. JEDES Bittermittel, z.B. Kardenwurzeltinktur, Engelwurz-Wurzeltinktur, **Andorn**tinktur, dazu Löwenzahnwurzelpulver (! Teel. tgl. In Saft), Wasserdost 2 Wochen lang, Kräuter von der Wiese roh essen, **Bohnenkraut**tinktur, **Wurzelpulver** oder Tinktur vom „Ruhr-Rhabarber“, (bei Kräuter Schulte als Buschknöterich zu bekommen).
- 4) Als **Knospensätze** (vom Knospenseminar im März): Pappel-, Holunder- Buche-, Schwarze Johannisbeere.



Balsampappelknospen

... herrlicher November!



Der heiligste Platz im Bochumer botanischen Garten... der Sumpfzypressenteich
aktuell



November eben ... oben die Mäusegerste



Geheimnisvolles Springkraut ... Morgennebel an der Ruhr ... Sowa kann nur November!!! Nachdem Ihr dann so schöne Fotos gemacht habt , esst die Springkrautnüsse doch auf 😊

Seidel, Heinrich (1842-1906)

November

**Solchen Monat muß man loben;
Keiner kann wie dieser toben,
keiner so verdrießlich sein,
und so ohne Sonnenschein!
Keiner so in Wolken maulen,
keiner so mit Sturmwind graulen!
Und wie naß er alles macht!
Ja, es ist ´ne wahre Pracht.**

So kriegt man auch Kinder an die Kräuter ...

Kräuterchips, super-einfach, vegan , köstlich!

Zutaten für ca 15 kleine „Chips“

1 EL Kichererbsenmehl

150 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe-Pulver

100 ml Öl für die Pfanne zum braten

2 EL klein geschnittene Kräuter, z.B. im Frühling Bärlauch, Knoblauchrauke, oder jetzt im November noch Petersilie, Gundermann, etwasw Salbei, Thymian, Liebstöckel etc...

Alles verrühren zu einem sehr dünnflüssigen Teig. Das Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, dann esslöffelweise den Teig hineingeben (Chipsform in der Pfanne, wahlweise auch Herzform ☺). Wenn die Chips langsam fester werden, jeden vorsichtig mit 2 Gabeln umdrehen. Er sollte nicht dicker als 3 mm sein! Wenn die Ränder anfangen zu bräunen, sind sie fast fertig. Auf einem Teller abkühlen lassen und ideal warm genießen. Schmecken aber auch noch am nächsten Tag.



Oder.. macht euch doch eine Kürbissuppe ...



Appetitlicher sind immer noch, auch nach dem Frost, meine Kräuterbutterbrote, die Blüten und Blätter (Goldnessel) darauf sind auch im November noch frisch!



Mein Liebling: Franzosenkraut, auch im Winter!



Zottiges Franzosenkraut (*Galinsoga ciliata*)

Vor Jahren schrieb der Versender von Wildkräutern "Essbare Landschaften": „**Wie alles, was aus Frankreich kommt, hat es einen delikaten Geschmack! Mancher Salat wünscht sich so zu schmecken!**“ **Damit hatten sie allerdings Recht!** Ich liebe den zart-würzigen Geschmack! Womit sie nicht so ganz Recht hatten, ist, dass es aus Frankreich kommt, denn seine wahre Heimat ist Peru ...

Der Name, du liebe Zeit! Was habe ich schon alles darüber erzählt bekommen: Die Franzosen hätten es im Krieg von Flugzeugen aus auf unsere Felder gestreut, um die Ernte zu verderben oder so ... Eine Geschichte handelt von Napoleon: Als er Chaos bringend durch Europa zog, verbreitete sich zeitgleich das Franzosenkraut flächendeckend. Es war möglicherweise als Samen in den Pferdefuttersäcken ... Die Wahrheit ist, dass man es damals in botanischen Gärten als Exot aus Südamerika anbaute, z.B. 1796 in den berühmten englischen Kew-gardens. Und es gefiel ihm eben, was es sah .. heute ist es weltweit verbreitet.

Nun, unserem Gourmetschätzchen hat man damals viele Namen gegeben:

„**Teufelskraut**“, „**Zigeunerkraut**“ oder „**Gartenpest**“ etwa, was, wie ich finde,

absoluter Unsinn ist! Unser Schatz hat immerhin 125 mg Vitamin C pro 100 g und 1200 µg Vitamin B1, 410 mg Calcium (und damit den zweithöchsten Calciumgehalt bei Wildkräutern überhaupt, nur Brennnessel hat noch mehr) und je nach Standort bis zu 14 mg Eisen/100 g. (Angaben nach Konz: Der große Gesundheitskonz, 2016).

Nun, die „Gartenpest“ hat ihren Namen wohl daher, dass sich das Kraut, wenn der Standort günstig ist, explosionsartig verbreiten kann, z.B. auf Bio-Äckern zwischen den Gemüsereihen. Als ich einmal an so einem Acker vorbeikam (Hof Sackern, Wetter Albringhausen) und bemerkte „Oh, wie lecker, esst Ihr das auch?“ bekam ich zur Antwort: „Aber ja, tun wir ja, aber diese Unmengen an Kilos sind einfach zu viel, der Rest kommt auf den Kompost ...“. Vielleicht wird sich die Wunderbarkeit unseres Schätzchens ja bald herumsprechen und mit dem Kräutlein lässt sich dann noch ein tolles Geschäft machen!

Die Samen sind nicht nur zahlreich, sondern auch federleicht und verbreiten sich so über weite Landstriche. Schwimffähig sind außerdem auch noch, also siedeln sie sich auch noch entlang der Flüsse an.

Nachdem das Kraut damals in Deutschland angekommen war, verbreitete es sich zunächst explosionsartig in Polen, dann (als die „polnische Gefahr“) weiter nach Russland ... Das Kraut liebt Sandboden, und so kommt es auch mit Baufahrzeugen in die Stadt: Und spontan taucht es als herrliches Wildgemüse mitten in Frankfurt auf! Das machen die doch alles nur für uns ...☺

Es gibt 2 Arten, das **Zottige Franzosenkraut** (*Galinsoga ciliata*) und das **Kleinblütige Franzosenkraut** (*Galinsoga parviflora*). Eigentlich sind sie ja beide „kleinblütig“, nun, je nachdem mit wem man es vergleicht ... Weil sie so kleinblütig sind, ist mir nicht so ganz klar, wie man eigentlich früher die Samen gesammelt haben will, um daraus Öl zu pressen, vielleicht ein altes Zwergenrezept?

Wie unterscheiden sie sich denn? Das zottige ist oberwärts zottig mit grauen Haaren bedeckt, das andere nur wenig behaart mit anliegenden Haaren. Das zottige hat grob gesägte, das kleinblütige fein gesägte Blätter. Beim zottigen sind die weißen Randblüten größer als beim Kleinblütigen.

Wie auch immer, beide sind delikate. Sie taugen als frische oder getrocknete Kräuter für die Suppe, im Pesto, im Salat, im Smoothie ... und das allerbeste: Man findet sie, wenn gerade kein Schnee liegt, zumindest in meiner Heimat in NRW, in den immer wärmer werdenden Wintern, auch zwischen November und Februar!!

Was ernten wir im November in der Wildnis?



Hier sehen Sie meine gesammelten Kräuter aus meinem schon novemberigen Garten, die dann im Salat gelandet sind: Reste der Brokkoli-Blüten (die ich immer als winterliches Futter für meine Karnickel stehen lasse, ich esse Blüten, Samen und Blätter), Weidenröschen-Blätter (toll für die Blase), Löwenzahn (Geschmack und Masse), Vogelmiere (Vitamine), ein Blättchen Taubnessel (nur eins, ich mag den süßlichen Geschmack nicht so, sieht aber schön aus), Kohlreste, rosa Melde mit Samen (was zum Kauen, Konsistenz wie Hirse), etwas Lungenkraut (ganz klein geschnitten, sonst ist es zu haarig, leckerer, sanfter, saftiger Geschmack), Veronica-Blättchen (neutral bis herb), Reste von blühenden Blattsalaten, 1-2 Blättchen Stiefmütterchen.

Das Ganze wird gemischt mit etwas (gekauftem) Rübstieler (Stielmus hat meine Oma früher immer gekocht, mochte ich als Kind nie, heute weiß ich das roh zu schätzen!) , gekochtem Buchweizen (da ich immer so viel schreiben muss, habe ich keine Zeit zum Kochen und bevorzuge Körner, die nur kurz aufkochen müssen und dann quellen, ist auch Energie sparender) oder Kartoffeln. Dazu ein paar

getrocknete Tomaten, Schafskäse, etwas geschnittene Bio-Zwiebel und ein Salat-Sößchen. Herrlich!

Aus der Wildnis hätte ich zum Beispiel noch folgendes auf dem Speiseplan: Gesammelte Bucheckern (geröstet) und Nachtkerzen- und Löwenzahnwurzeln frisch ausgegraben (von den Rosetten, die erst im nächsten Jahr blühen).

Die einjährigen Nachtkerzenwurzeln haben an fruchtbaren Standorten 7 cm dicke Rüben! Nicht umsonst hat man die „Schinkenwurz“ früher sogar als Nahrungsmittelpflanze angebaut. Sie ist lecker sowohl roh geknabbert als auch geraspelt im Salat oder gekocht.

Man kann Kräuter oder frische Wasserlinsen sammeln für Salat und Reste vom Pflücksalat auf dem Balkon oder der Fensterbank ernten, wo der Frost noch nicht hingekommen ist. Brombeerblätter lassen sich zur Not sehr fein in den Salat schneiden. Den ganzen Winter über sind sie auch unter Schnee noch frisch. Im Notfall ersetzt das Kauen der zähen Blätter die Zahnbürste.

Andere Heilkräuter kann man zur Not auch im Winter frisch ernten! Natürlich haben sie nicht mehr die Heilkraft wie im Sommer, aber ätherische Öle sind immer noch drin, wie man beim Reiben der Blätter selbst feststellen kann, z.B. bei Salbei oder bei dem schon leicht angefrorenen wilden Oregano.



Selbst mein wilder Oregano ist noch da

Als Nachtisch gibt es Mus aus frisch gepflückten **Hagebutten**. Sie schmecken nach dem ersten Frost am besten: Einfach das braune Krönchen und den Stiel

abschneiden, komplett kurz aufkochen, durch ein Sieb streichen, etwas Honig oder Zucker dazu. Zu Joghurt oder Quark ist dies eine herrliche Sauce.

Die Hagebutten haben für uns genau das Geschenk, welches wir im dunklen Winter am dringendsten brauchen: frisches Vitamin C! Und dann noch in dieser schmackhaften Verpackung. Außerdem hat die Hagebutte noch Mineralien wie Schwefel, Eisen und Magnesium für uns, dazu Schleimstoffe, Gerbstoffe und Pektin. Eine tolle Frucht für das Immun- und das Verdauungssystem.

Falls in den nächsten Jahren mal der Winter keinen Frost mehr bringen sollte, können Sie die Hagebutten zwei Tage in die Tiefkühltruhe legen und dann verarbeiten.

Morgens gibt es bei mir frisch ausgegrabene **Topinambur**-Wurzeln. Ich schneide sie roh ins Müsli (gemischt mit Keimen, Früchten, Nüssen, Hirseflocken) und freue mich am knackig-frischen leicht süßen Geschmack. Topinambur ist die ideale Pflanze für die Selbstversorgung. Sie wächst fast überall, sieht als „Sonnenblume“ auch noch wunderschön aus, ist frosthart und kommt jedes Jahr neu, wenn ich ein paar Knollen in der Erde lasse. Sie ist die ideale Nahrungspflanze für Garteneinsteiger-Selbstversorger, die man ohne Pflege immer wieder genießen kann.

Beim Ausgraben freue ich mich über die vielen Gnomen und Tiergesichter in den kleinen Knollen. Sie halten sich den ganzen Winter über im Boden frisch, nur bei starkem Frost müsste man sie etwas abdecken oder einige Knollen mit Erde in einer Kiste im Keller lagern. Topinambur könnte man an jede freie Ecke pflanzen. Wenn sie einen Zaun begleitet, kann man sie daran gleich festbinden, da sie ca. 1,50 m hoch wird. Außerdem grüßt sie den Nachbarn mit ihren schönen gelben Blüten, von denen man sich auch noch einen hübschen Sonnenblumenstrauß pflücken kann.



Für die Gemälde-Wirkung (und auch, weil ich das Blattgrün bevorzuge) schneide ich das Möhrenlaub mit hinein. Zum Nachtisch gibt es Haselnüsse und Walnüsse und geröstete frisch unterm Laub gesammelte Maronen.

(Kapitel aktualisiert aus „Paradies in Grün“ von Ursula Stratmann, das Buch gibt es aktuell nur noch bei mir, Restexemplare bei amazon, leider vergriffen)

Langeweile ? Lest doch was von mir ...

Diese beiden Bücher gibt es noch von mir zu kaufen, letzte Exemplare, die anderen 2 sind vergriffen (und werden zum Teil schon zu Antiquitätenpreisen gehandelt 😊)



Ganz herzliche Grüße,

Eure Ursula

VORSCHAU 2021

KNOSPENAPOTHEKE SELBST GEMACHT!

Bochum, Oveneystr. Parkplatz,
SAMSTAG, 20.3.2021, 10-17 Uhr oder am
SONNTAG, 21.3.202, 10-17 Uhr:

EINMALIGES SEMINAR!! WIR MACHEN UNSERE KNOSPENAPOTHEKE SELBST! ERSTMALS ein Kurs zur GEMMOTHERAPIE. Wir tun es!!

Wir bereiten 10 verschiedene Heilmittel aus Baumknospen zu und setzen zusätzlich das wertvolle Pappelknospenöl (Propolis-Vorstufe!) an. Für jeden zum mitnehmen!! Ich bringe Material mit für alle Ansetzmittel aus Weingeist und Glycerin, dunkle und helle Gläschen, Öl usw.). Mit Exkursionen, Vorträgen, Knospen sammeln und zubereiten. Es gibt eine komplette Apotheke: gegen Osteoporose, Cortison-ähnliche Mittel, Stärkung des Immunsystems, was gegen Husten und Asthma, zur Beruhigung der Nerven, entzündungshemmendes Öl, Mittel zur Ausleitung, empfohlen bei Gicht, Rheuma und unreiner Haut. Bitte bringt jeder ein Brettchen und ein scharfes Messer mit. Pro Person **130 Euro** (davon ist ein großer Teil für Material, Raummiete, Skript, für alle Gläschen, Ansetzmittel, Salbenzutaten, ich bringe 12 Taschen Material mit und bin am Tag vorher mit Aufbauen und Tage vorher damit beschäftigt, die Knospen zu sammeln, u.a. die seltenen Balsampappelknospen für alle). Anmeldung an uschi.stratmann@web.de . Bezahlung bar vor Ort.

Treffpunkt. Bochum , Oveneystr. Parkplatz, Minigolfhütte. Zur Knospenmedizin siehe zum Beispiel hier ein Film mit mir: <https://www.youtube.com/watch?v=Giz9LdejQy8>

KRÄUTERAPOTHEKE SELBST GEMACHT!

TINKTURENTAG, SALBE, EXKURSIONEN

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

10.00-16.00 Uhr, Bitte jeweils anmelden:

Sonntag, 25.4.2021, Sonntag, 23.5., Samstag, 24.7., Samstag, 14.8.2021

BUNTER KRÄUTERTAG: Apotheke selbst gemacht: Heilsalbe aus frischen Kräutern, Tinkturen, Exkursionen, 20 Pflanzen kennen lernen, BOCHUM // , 10-16 Uhr VON ALLEM ETWAS ... **Jeder geht mit 10 versch. Tinkturen und einer Salbe nach Hause!**

Bei einer Exkursion am Kemnader See sammeln wir bis zu 7 Kräuter und kochen daraus incl. Walnussblättern eine frische Wundheilsalbe, außerdem sammeln wir Kräuter für Tinkturen für jeden. Ich bringe außerdem Kräuter aus dem Garten mit (z.B. Wermut, Thymian, Salbei, Mutterkraut, Thuja, Bohnenkraut), zum Ansetzen von **Tinkturen gegen Husten und Zahnfleischentzündung, Pickel und Warzen, gegen Rheuma, für Leber und Galle und Anti-Aging, als Schlaftrinktur 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 - 100 ml) und einige größere helle Schraubdeckelgläschen und 2 Flaschen Wodka.** 80 Euro pro Person incl. Skripten und Heilsalbe. Treffpunkt: Parkplatz Oveneyst. (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung an uschi.stratmann@web.de

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



- Wenn die Coronamaßnahmen gelockert sind, gibt es wieder **Kräutertouren**. Die Termine in den ersten 15 Städten stehen schon auf der homepage.
- **Wenn Ihr frische Bio-Erkältungssalbe, Harzsalbe und 9-Kräutersalbe kaufen möchtet**, alles selbst gemacht, könnt Ihr es bei mir bestellen, je 30 ml zu 10 Euro plus 3 Euro Portokosten. Harzsalbe nur noch im kleinen Umfang, unsere sterbenden Fichtenharzen nicht mehr ... im Moment habe ich keine Ahnung, wo man noch frisches Fichtenharz herbekommt, eine der wenigen Sachen, die es im Internet NICHT gibt!
- **Tinkturen könnt Ihr auch bei mir bestellen**, 10 Euro pro 20 ml, bio, selbst gemacht, plus 3 Euro Porto, für „friends“ als Überschuss von meinen selbst angesetzt: **Andorn, Ackerschachtelhelm, Bergbohnenkraut, Engelwurz, Gundermann, Hopfen mit Lavendel (zum Schlafen), Johanniskraut, Mädesüß (pflanzliches Aspirin), Mutterkraut, Rescue-Tropfen, Salbei, Thuja, Thymian, Wermut, Wegerich, Weißdorn, Wasserdost (als Immuntinktur).**

www.kraeutertour-de-ruhr.de

www.kraeuterguru.de

<https://www.facebook.com/kraeutergurus/>

Herzliche Grüße

Ursula