

Botanikfreunde-Rundbrief April 2023

Liebe Botanikfreunde,

Hallo Ihr Lieben, doch noch ein Brief, bevor die Saison losgeht 😊.

Meine selbst gemachte Hausapotheke hat mir mal wieder hervorragend über den Winter geholfen, das Problem ist nur: Mir fallen erst die ganzen Sachen aus der Apotheke ein, bevor mir einfällt, **dass ich doch Kräuterfachfrau** bin und selbst die **besten** Sachen rumstehen habe ... tz tz tz ... 😊

Die Erkältungen hatten mich den ganzen Herbst und Winter verschont, obwohl die Enkelkinder (von denen mein Liebster und ich zusammen immerhin 8 haben, ich weiß, wovon ich rede ...) gefühlt immer nur einen Tag im Kindergarten waren und schon wieder (!!!) erkältet, also eigentlich fast ohne Pause erkältet! So etwas habe ich noch nie erlebt! Immer, immer, immer verschnupft und Husten! Ich habe mich nicht angesteckt (jedes Mal nach Kontakt habe ich einen Teelöffel Wasserdosttinktur genommen), bis Mitte März. Und dann packte mich ein böser tief sitzender **Husten** mit Fieber (kein Corona). Ich habe seit vielen Jahren keinen Husten gehabt!

Was mich dann gerettet hat neben Ricola-Bonbons, viel lauwarmem Tee aus Lungenkraut (Kaltansatz), heißem Tee aus Salbei, Gänseblümchen, Bohnenkraut und Huflattich, war meine selbst angesetzte Thymiantinktur! Als Hustensaft teelöffelweise genommen: Schmerz weg, Abhusten, dann Ruhe Also ich finde keinen Hustensaft, der besser ist!

Und die Schnupfennase der Kinder? Besser als Bepanthen (uih wie riecht das denn?) finde ich meine selbst gemacht Pappelknospensalbe, sie lindert sofort die raue Stelle an der Nase. Und der Duft der Balsampappelknospen? Wie im Himmel! Das ist ja genau das Harz, welches Bienen nehmen, um ihren Stock auszukleiden.

Wer mit mir noch die Apotheke selbst machen will, es sind noch Plätze frei. Da machen wir auch den „In die Schuhe-Steller“ aus Wermut, das Beruhigungs- und Herzmittel aus Herzgespann, Salbeitinktur gegen jede kleine

Mundentzündung und gegen Fußpilz, Thuja gegen Warzen, Mutterkraut gegen Migräne und zur Nervenheilung, Andorn als Hustenmittel u.v.m. Die ersten 2 Termine sind voll, aber hier sind noch Plätze frei: **Kräuterapotheke selbst gemacht**

Sonntag, 2. Juli 2023, 10-16 Uhr

Samstag, 15. Juli 2023, 10-16 Uhr

Samstag, 26. August 2023, 10-16 Uhr

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 20 kleine (ca 50 - 100 ml) und einige größere helle Schraubdeckelgläschen, Etiketten oder Eddingstift und 2 Flaschen Wodka.

Kosten: **90 Euro** pro Person (incl. dickem Skript, 2 Salben, Kräutern und Likörchen)

Treffpunkt: 10 Uhr BOCHUM, Parkplatz Oveneyst. (Sackgasse, an der Minigolfhütte), Wir tagen in Haus Oveney. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.



Das Mutterkraut: bestes Kraut gegen Migräne und für die Nerven, bringe ich für alle mit! Dies Bild zeigt die Ziersorte. Die „Urform“ liefert mehr Inhaltsstoffe und mehr Blattmaterial, das bringe ich mit. Gibt's bei Kräutermagie Keller.

Was ist eigentlich Sinupret?

Kann man das selbst machen? Sinupret ist ein Pulver (in Tablettenform) aus Eisenkraut, Enzianwurzel, Sauerampferkraut, Holunderblüten und Schlüsselblumenblüten.

Es bringt den harten Schleim zum Fließen, super-wirksam! Können wir das selbst machen? Aber ja!

Eisenkraut gibt es bei Kräutermagie Keller oder in Oberhausen am Gasometer (bei der Exkursion mit mir sammeln), statt Enzianwurzel Wermut nehmen, den gibt es bei Keller oder in Waltrop auf der Halde (Exkursion mit mir), Holunderblüten sammeln wild im Juni, Sauerampfer auch und statt Schlüsselblumen (die haben die Seifenstoffe, die alles verflüssigen, gibt es bei uns nicht) nehmen wir Huflattich oder Lungenkraut. Alles trocknen, in der elektrischen Kaffeemühle pulverisieren und dann je ½ Teelöffel in Saft einnehmen, fertig!

Eine Rätselblume im Wald ...

Ein Schätzchen, der seine Temperatur auf 37 Grad hochheizt! Ist das gesund?? Der Aronstab hat einen ganz seltsamen und geheimnisvollen Blütenstand. Der sich im Winter bis auf 37 (!) Grad aufheizt! Eine Waldheizung? Für Elfen etwa? 😊 Nun, Elfen würden eher sanfte, betörende, süße Düfte lieben, er aber, nun ... er stinkt. Nach Aas.

Also eher was für Aasfliegen, unappetitlich ... Nun, diese Aasfliegen, angelockt von (in Ihren Augen) süßen Düften kommen, um sich im Winter an der freundlichen Heizung die sie irgendwie an ein Tier erinnert, (37 Grad eben ..) zu wärmen, zu naschen, aber, platsch, der Kolben auf dem sie landen, ist glitschig und schon ist es passiert und sie sind in dem großen Blütenstand gelandet und können auch nicht wieder raus.

Der Aronstab, eine grausame fleischfressende Pflanze? Etwa in unseren Wäldern? Wir sind doch nicht in den Tropen! Aber nein ... sie sollen nur die Blüten bestäuben, die sich unten im Kolben befinden, und wenn sie das getan haben (unten ist auch noch Nektar als kleine Belohnung) erschlaffen die Haare, die nach unten zeigten und die Freiheit ruft, zum nächsten nach Aas duftenden warmen Kolben ...

Dieser „Kolben befindet sich in einer „Scheide“ und da ist wirklich eine merkwürdige Blume ...

Sehr giftig! Schwarze Flecken auf den Blättern! Uuuuh! Das galt in früheren Zeiten als Todessymbol! **Und tatsächlich, einmal ins Blatt gebissen: eine Woche den ganzen Mund kaputt.** Wer das auch noch schluckt, hat eine Woche Magenschleimhautentzündung! Oxalsäure in großen Mengen und Aronin (ähnlich wie Chili!) verätzen alles sofort. AHA! Deswegen die schwarzen Flecken ...

Nun denkt man, die pfeilförmigen Blätter sind ja gut erkennbar. Pustekuchen! Nicht, wenn sie noch sehr klein sind und **genau neben dem Bärlauch** stehen! Das tun sie nämlich! „Ach , aber die riechen ja nicht nach Bärlauch“, werdet ihr sagen. „Kann man doch gar nicht verwechseln“, ... aber ich sage Euch: „Einmal Bärlauch gerupft, da riecht alles nach Bärlauch“, also Obacht vor unserem „Ekelkraut“, wie es früher auch genannt wurde.

Übrigens verwandt mit Monstera und Dieffenbachia und Anthurium und Philodendron, auch alle giftig!



Übrigens, in der „Scheide“, das ist der „Pfaffenpint“, seltsam ...,. Diesen Schatz könnt Ihr bewundern bei meiner Tour in Dortmund, Wittbräucker Str. 980, im Romantikwald , 23.4., 10 Uhr.

Sauerampfer, das unbekannte Wesen 😊

Noch nie habe ich über Sauerampfer etwas geschrieben. Wer Sauerampfer aß, bekam davon Läuse, so war es jedenfalls früher ... Echt wahr?! Nee, es war nur so, dass die ramen Leute, die sich nichts anderes leisten konnten, als Sauerampfersuppe, Zutaten wild gepflückt .. eben genau DIE waren, die sich auch kein Haarwaschmittel leisten konnten und dann eben Läuse hatten ...

Nun, heute in unseren Kursen gilt Sauerampfersuppe als Köstlichkeit (so ändern sich die Zieten 😊 !!), und Sauerampfersorbet. Nun, lecker ist er im Salat, ersetzt den Essig. Und sonst? Nix ... hatte ich jedenfalls nicht gelernt bei meiner Ausbildung!

Aber dann habe ich ihn in meinem Lieblingsmittel gegen Nasennebenhöhlenentzündung entdeckt, im Sinupret, in Pulverform.

Sauerampfer als Heilmittel!!

Das, was da so sauer schmeckt, macht nicht nur lustig (😊) , sondern besteht zum Teil aus Oxalsäure (leicht antibakteriell!) und zum Teil aus Vitamin C. Das erklärt die Verwendung als Schnupfenmittel. Andere Inhaltsstoffe wirken Schleim verflüssigend (die Nebenhöhlen werden frei und man kann besser abhusten). Außerdem wirkt er immunstärkend und blutreinigend: So ein Schätzchen!

Sauerampfer-Eis

Schon mal richtig grünes is gegessen? Ich meine nicht, so oliv wie Pistazien oder „Gott bewahre“ Schlumpfbau 😊 ...

Zutaten

1 Hand voll Sauerampferblätter

1 Apfelsine (oder 3 Mandarinen, geschält)

aus dem Garten ein paar Blättchen Zitronenmelisse

5 Datteln oder 5 EL Agavendicksaft
200 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten im Standmixer pürieren, dann in Formen geben für Eis am Stiel und ins Gefrierfach stellen. Ich nehme immer kleine Schnaps-Pinnchen, dann einen Plastiklöffel rein.

Wussten Sie schon?

Haben Sie schon mal grünes Eis gegessen, das NICHT nach Waldmeister schmeckt? Und ganz ohne künstliche Farbstoffe auskommt? Und auch noch ohne Zitronenaroma und trotzdem nach Zitrone schmeckt? Man kann die Mischung auch in Eiswürfel-Behälter geben und dann in einen Cocktail geben oder in einen Orangensaft. Darin löst er sich theatralisch schön in sattem Grün auf ... Übrigens können Sie auch alle anderen Fruchtsmoothies einfrieren und dann im Sommer lutschen statt trinken oder löffeln ...



Ruhr-Rhabarber-Kompott

Ab Mitte April ist es endlich wieder soweit! Ich, die ich nach Rhabarber süchtig bin, mache mengenweise diesen 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.



Wilde „After-Eight“

Zutaten

20 möglichst große Blättchen Wasserminze

20 möglichst große Blättchen Gundermann

1 Packung Schokoladen-Kuvertüre

Zubereitung

Frische möglichst große Blätter von Wasserminze und Gundermann mit heißer Kuvertüre (Backschokolade) einpinseln, in den Kühlschrank stellen und auf Süßspeisen oder einfach so als Leckerei genießen.

Wussten Sie schon?

„3 Blättchen Gundermann am Tag und Sie werden nie mehr krank!“ Alte Bauernregel. Niemand hat gesagt, dass diese Geschmackssensation ohne Schokolade gegessen werden soll Und hier sind auch noch Minzeblätter schokoliert ... **welches schmeckt am besten?**



Die „Güllewiesen“

Mir tun die Kühe leid. Hierzulange grasen sie auf Wiesen (oder bekommen das Heu von den Wiesen), auf denen die eigene oder holländische Gülle ausgebracht wurde, hier in Sprockhövel werden wir schon bald wieder die „Landluft“ in der Nase haben von den benachbarten Feldern. Wo Gülle landet, bleibt kein Kraut mehr! Nur noch Gras! Eine Milch von hier beinhaltet Inhaltsstoffe von Gras und minimal wenig Kräutern, ein Alpenmilch von einer Blumenwiese kann Inhaltsstoffe von bis zu 100 Kräutern enthalten incl. Omega-3-Fettsäuren ... Nun gut, was auf der Wiese außer Gras stehen bleibt, ist der Stumpfblättrige Ampfer (dient uns als Toilettenappier, mögen die Kühe auch nicht), etwas Brennnessel, etwas Sauerampfer ... arme Kühe...

Wir haben einen Teich! 🐸

Im Schweiß unseres Angesichtes im Winter angelegt, denn meine Sehnsucht nach Molchen ist einfach übermächtig geworden 🐸, Begleiter meiner Kindheit auf dem Bauernhof, dann als Biologin alle Wasserinsekten bestimmt (Gelbrandkäfer und Libellenlarven, Eintagsfliegen und 4 Molcharten im Teich (!), und nun fehlen im neuen Teich noch die Pflanzen. **Nur einheimische sollen es sein, davon einige die geschützt sind!** Hat jemand in seinem Teich welche abzugeben? Meine Wunschliste:

Wasserfeder

Seekanne

Froschbiss

Wassernuss

Fieberklee

ein Tausendblatt (egal welche Art)

ein Schwimmfarn (Salvinia natans)

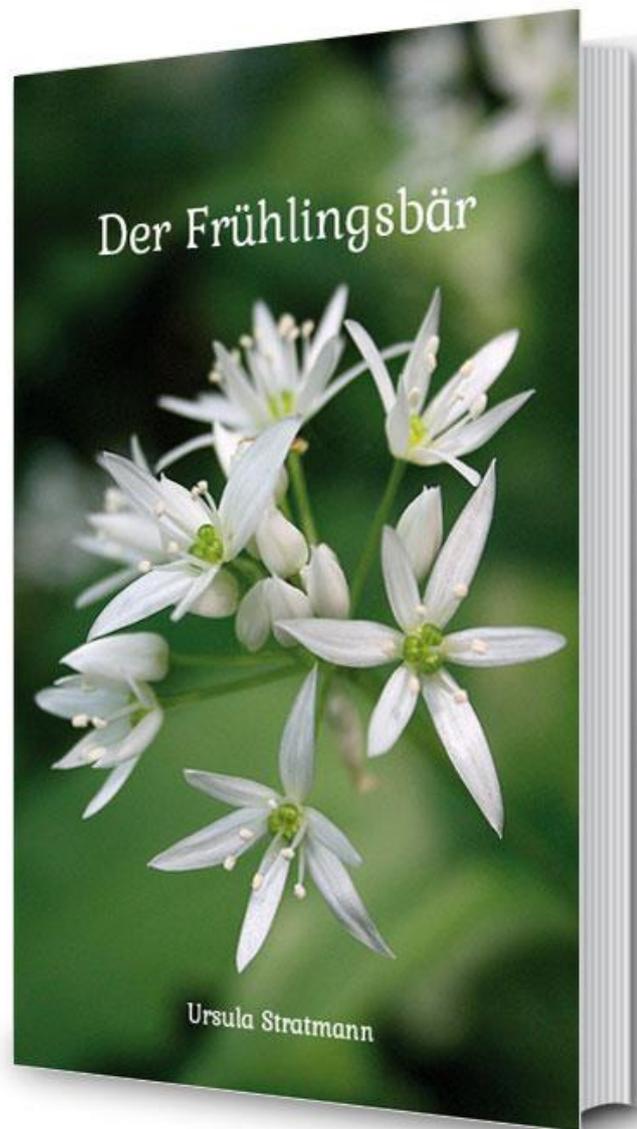
Schwanenblume

Blutauge (Potentilla palustris)

Pfeilkraut

Tannenwedel

Unser Ebook: Bärlauch – Der Frühlingsbär!



30 Seiten pures Insiderwissen über Bärlauch, den Gesundheitsmacher

- 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 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! Sie erhalten nach dem Kauf per Mail einen Downloadlink.

Ab sofort erhältlich, 7 Euro, bei mir bestellen



Auch die Früchte sind essbar!!

Was man jetzt essen sollte ...



Vergissmeinnichtblüten, Stiefmütterchenblüten, Gänseblümchen als Deko,

... und natürlich (nur noch wenige Tage) Ahornblüten: Sie sehen im Gegensatz zu anderen Baumb Blüten richtig wie Blumen aus mit gelbgrünen Blütenblättchen, angeordnet zu Ministräufchen und schmecken ganz zart leicht süß



Das sind die Spitzhornblüten. Sie sind gerade jetzt reif. Etwas später kommen Feld- und Bergahornblüten, ebenfalls lecker!

Noch kann man auch einige Baumblätter probieren: Wenn sie gerade aufgehen, sind noch die wenigsten Gerbstoffe drin. Am leckersten sind **Lindenblätter**, am zweitleckersten Feldahornblätter, hier im Bild Buchenblätter, zart beharrt, leicht säuerlich:



Jetzt noch: Scharbockskraut: Blättchen am besten vor der Blüte essen:



Und wenn Ihr mal im Stau steht, auf der A 43, 44, 45 oder 46: Da hab ich es überall schon gesehen: Gerade flächendeckend als weißer Teppich am Mittelstreifen, ca. 5 cm hoch: **Das dänische Löffelkraut**. Also im Stau: **Stehen bleiben, Tür auf, pflücken mit Wurzeln, im Garten ansiedeln, dann die nachwachsenden genießen**: Sie kosten in Kräuterläden 5 Euro:

Dänisches Löffelkraut schmeckt lecker nach Kresse.

Ein Schätzchen mit Migrationshintergrund! **Kommt aus Dänemark vom Strand. Ein LKW brachte es wohl mit, und dann dachte unser Schatzi: „Oh ganz wie zu Hause hier, salzig, sandig, staubig, trocken! Wie am Strand!“** Ob es ganz genau dies gedacht hat, ist natürlich nicht belegt ... 😊

Und so fühlt es sich an der Autobahn eben ganz wie daheim. Und nun? Ist es flächendeckend bei uns an fast allen Autobahnen zu Hause!



Warum ist eine Kräutertour im Frühling völlig anders als eine im Herbst?

Im **Frühling** liefert uns die Natur all das, was wir brauchen, um die vielen weihnachtlich verzehrten Lebkuchen zu entschlacken 😊. Bitterstoffe, Seifenstoffe, Senfölglykoside (in Schaumkräutern) ..., reinigen das Bindegewebe, regen den kompletten Stoffwechsel an, regen die Leber an, dazu die Verdauung und damit alles, was irgendwie an der Entgiftung beteiligt sein könnte. Der blühende Gundermann kann übrigens all dieses!

Im **Herbst** finden wir u.a. Samen, die wir (früher 😊) als Wintervorrat, Winterkalorien brauchen und viele Kräuter, die als Heilmittel zu gebrauchen sind.

Im **Frühling** z.B. finden wir Scharbockkraut, behaartes Schaumkraut, Taubnesseln in Blüte, Ehrenpreis, Vogelmiere, die dann nach einigen Monaten völlig verschwinden! Dazu „Rescuekraut“, Ruhr-Rhabarber, Lungenkraut ... und 30 andere 😊.

Im **Herbst** sammeln wir Brennnesselsamen, Nachtkerzensamen, Wasserdost (Immuntinktur), Johanniskraut, Königskerze u.v.a.

Dazu ist es an jedem Standort noch anders! Die Touren an der Ruhr liefern viel Salat und einige Heilkräuter, von April bis Mai Ruhr-Rhabarber, die Touren auf den Halden bieten eine vollständige Apotheke! Ich freu mich auf Euch!



Der Staudenknöterich, auch genannt „Ruhr-Rhabarber“

SEMINAR BEI KRÄUTERMAGIE KELLER

20. Mai 2023 oder 12. August 2023, 10 -12 Uhr, 25 Euro

GÄRTNEREI KRÄUTERMAGIE KELLER, DATTELN, Markfelder Str 32, den Feldweg rein

EXOTENKRÄUTER-SEMINAR auf einem Bio-Kräuterhof, romantisch auf dem Land!! Hier gibt es 550 Kräutersorten in Bio-Qualität! Lassen Sie sich verwöhnen!

Mit Butterbroten mit Blütenbutter in verschiedenen Sorten, Kräuterlikör, Kuchen und allerlei Kräuterquiz zum Schmecken und Riechen!

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! Welche Kräuter taugen für die Liebe? Welche helfen gegen böse Geister!?

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.

25 Euro pro Person, bitte bar vor Ort , Anmeldung über [kontakt](mailto:kontakt@uschi.stratmann@web.de) oder uschi.stratmann@web.de

Kräutertouren im April

Kräutertouren im April mit freien Plätzen hier:

Ostermontag, 10. April, 10-12 Uhr, **UNNA**, Bornekampstr.36, Unterführung (Das Bachtal ist super-romantisch, mit

Kräuterwiese, essbarem Rasen, und am Teich wartet die Kräuteraapotheke ...)

Ostermontag, 10. April, 15-17 Uhr, **SCHWERTE**, Ruhrstr. 20, vor der Rohrmeisterei, Kräuterfluten an der Ruhr! **Wir sammeln Bärlauch!** Liebeskräuter und "Rasensalat"!

Samstag, 15. April, 10-12 Uhr **HATTINGEN**, Am Wallbaum 16 (Das Ruhrwehr? Ein Kraftplatz! So viele Kräuter! Wasserminze, Karde, Knoblauchrauke, Mieren)

Sonntag, 16.4., 10-12 Uhr, **WITTEN**, Waldparkplatz zwischen Rauendahlstr. 127 und 129 (**MUTTENTAL! Mystische Tour mit Baumgesichtern und Kraftplätzen** und Kräutern am Bach ohne Ende...)

Samstag, 22. April, 10-12 Uhr, **ESSEN**, Stauseebogen 37 (Romantikort am Baldeneysee! Mit Ruhr-Rhabarber, Speiselaub und dem Ehrenpreis, der einem endlich zum Traumpartner verhilft 😊)(**noch 2 Plätze frei**)

Sonntag, 23. April, 10-12 Uhr **DORTMUND**, Wittbräucker Str. 980, vor dem Hotel Diekmanns (ich liebe dieses Wäldchen, mit geheimnisvollem Aronstab, der seine Temperatur auf 37 Grad hochheizen kann ist das normal? :-)

Sonntag, 23. April, 15-17 Uhr, **DORTMUND**, Dellwiger Str. 130, Parkplatz, am Dellwiger Schloss (Schönste Landschaften mit Salatkräutern und einem Bach!)

Samstag, 29. April, 10-12 Uhr, **WETTER**-Wengern, Trienendorfer Str. 6, vor Hotel (wir gehen ins Elbschebachtal! Uralter Romantikort unter altem Viadukt!)

Sonntag, 30. April, 10-12 Uhr, **ESSEN**, Joseph-Breuer-Str. 30, eine Tour über die **romanische Brehm-Insel**, die mitten in der Ruhr liegt, mit Baumpersönlichkeiten und allerlei Frühlingskraut!

Herzliche Kräutergrüße, Ursula Stratmann

Meine 100 Termine 2023 auf meiner website:

www.kraeutertour-de-ruhr.de