

Botanikfreunde-Rundbrief März 2023

Liebe Botanikfreunde,

hallo Ihr Lieben, ich muss leider die Erscheinungsmenge des Botanikbriefes reduzieren. Neben meinen 100 Veranstaltungen zwischen April und November, Urlauben (immer im Juni und September) und meinen Enkelkindern bleibt einfach die Zeit nicht, ihn immer so ausführlich zu schreiben. 😊 Ich werde ihn unregelmäßig circa 4 mal im Jahr verschicken. Vielen Dank, dass Ihr ihn immer so fleißig lest!

1) Aus Veit Lindau: „Heirate dich selbst“, aus dem Kapitel „Zeig dich“

„Weißt du, warum Wildkräuter wesentlich stärkere und wertvollere Inhaltsstoffe besitzen als Salatblätter, die im Gewächshaus gezüchtet werden? Sie werden nicht geschont. Sie stehen jeden Tag draußen auf der Wiese, **in der Hitze, im Sturm, im Regen**. Deshalb müssen sie ihren ganzen inneren Reichtum aktivieren. Willst du frei leben? Möchtest du ausloten, was in deinem Leben möglich ist? Dann mach es den Wildkräutern nach. Verlass dein Gewächshaus. Gewöhne dich an die peinlichen und großartigen Momente ...“



Nun, ach, schöner hätte ich es nicht sagen können ...

2) Mein Lieblingsschätzchen: Die Vogelmiere

Beim Theorie-Kräuterkurs kam die Frage, woran man sie denn nun eindeutig erkennt: Nun ... herzförmige kleine Blättchen, weiße sternförmige kleine Blütchen, sie kriecht etwas über den Boden und wurzelt dort, wo sie den Boden spürt.

Sie ist momentan das einzige, was einen an den Frühling erinnert, weil sie so frisch grün und vital aussieht, auch am (Hundeklo—Müll-) Wegrand vor der Dortmunder Westfalenhalle im Januar, (schade eigentlich, sah so lecker aus...)... Aber ganz eindeutig ist sie zu erkennen an dem „Gummiband!“ Ja! Man möchte ein Stück knackiges Grün pflücken und? Hat ein Gummiband in der Hand es zieht sich ... elastisch ... Macht mal den Test: Man kann den Stängel wirklich 2 mm in die Länge dehnen!! Ihr anderer Name ist **Hühnerdarm oder**

(find ich passender – von der Größe her ☺) **Mäusedarm**. Wenn man den Stängel vorsichtig auseinanderreißt, bleibt in der Mitte der elastische **„Mäusedarm“** ganz!!

Nun, (die Engländer würden sagen, „well“... und dann ein lange Pause machen .. Pause ..) diese Miere nun ist ein Wunder an Lebenskraft!! Sogar im Winter! Die Samen können **bis zu 60 Jahre im Boden schlummern** ... und dann erst keimen (nun, könnten ja fast noch aus meinem früheren Leben (als Neandertalerin) stammen .., die Blüten öffnen sich meist morgens und erfreuen uns (und die Hühner) dann 12 Stunden lang! Sie wächst auch unter Schnee: Also auch in Berlin, Ottersberg, Winterberg in den letzten Wochen ☺ ... und keimt dort sogar!

Ich schätze sie besonders, weil sie meine Beete –wenn ich ihr nicht Einhalt gebiete – nach **einiger Zeit komplett überwuchert! Jawoll! Damit spare ich mir die Arbeit des Mulchens!** So schützt sie meine empfindlichen Keimlinge und den Boden vor dem Austrocknen, und erfreut auch **die Regenwürmer (die lustig so tun, als wäre immer Silvester, Party** mal wieder, erkennbar an den vielen kleine künstlerisch aufgetürmten individuell gestalteten Häufchen auf Rasen und Beeten ..., sagte ich schon, dass ich Regenwurmfan bin? dadurch, dass der Boden schön bedeckt ist ... **Und sagte ich schon mal, dass in der freien Natur kein unbedeckter Boden vorkommt, es sei denn in der Wüste? Das frei gejätete Beet ist eine Erfindung der Menschen.**

Als Heilpflanze nahm man die Vogelmiere früher zur Heilung der Haut. Man kann das gequetschte Kraut direkt auf die Haut geben oder mit der Nudelrolle „quetschen“. Meine **Urururahren haben es in Igelfett gekocht (ich entschuldige mich hiermit dafür...)** und die Indianer nehmen den gekochten Tee für Haut-Kompressen.

Wer schon Entzugserscheinungen hat – wie ich – weil im Winter die Smoothie-Zutaten alle aus dem Bioladen kommen, oder es zum x-ten Mal wieder „nur“ gefrorenen Bio-Babyspinat oder Kohlrabigrün im Smoothie (wobei letzteres die Wahnsinnsfarbe gibt, mit Mango: Wie ein grüner Leuchtstift, die Show!!!) oder der Suppe gibt, darf die frische Vogelmiere essen, zu JEDER Zeit! Und sich damit eine Portion Vitamin C (100 g Miere haben ca. 130 mg Vit. C und decken damit den Tagesbedarf!) und Vitamin A und Kalium gönnen oder die Gänse,

Hamster, Rennmäuse, Karnickel, Enten, Hühner, Kinder und Kanarienvögel damit erfreuen.



Ich pflanze mir die Miere in meine großen Pflanztröge auf den Balkon und habe sie so jederzeit zur Verfügung: Man kann sich das Zeug aufs Brot legen, davon Spinat kochen, es in den Salat oder die Suppe tun oder als Heilmittel nehmen: Vögel hätten Vogelmiere genommen, zumindest um 1639, als der alte Apotheker Schröder schrieb: „**Dieweil es den Hühner und Vögeln eine angenehme Speis ist und ihnen sehr wohl dienstlich, so sie krank sind und nicht essen wollen...**“ Genau!



Heute am Kemnader See

3) Rätsel: Wer ist das ?

Heute habe ich endlich entdeckt, dass Mandalas nicht von indischen Heiligen, Gurus oder Künstlern erfunden worden sind, sondern von der Natur! Lösung am Ende



4) Winterkräuter ...

Die Lust auf Kräuter ist groß und Ihr findet nix? Hier ist die Alternative, freundlich drinnen am Küchenfenster gewachsen, mit einem frisch-knackigen Geschmack wie der junge Frühling: Junge Alfalfa-Keimlinge, mit 35 % Eiweißgehalt, einer geballten Mengen Vitaminen und Mineralien. Nur für die Optik in den Schnee gestellt ☺ Schale und Keimlinge gibt's im Bioladen



5) Schnee-Salat

An einem total verschneiten Tag letzte Woche hatte ich abends zum Rasensalat eingeladen. Nun ... einmal ist immer das erste Mal und ich dachte, ach im Schnee? Da wird man doch wohl ein paar Kräuter finden!

Nun, das Erlebnis könnt ihr euch ähnlich vorstellen, wie in stockdunkler Nacht mit einer Taschenlampe Kräuter sammeln. Habt Ihr noch nie gemacht? Ein Erlebnis, sage ich Euch! (Mehr davon? „Werde verrückt“ von Veit Lindau 😊) Oder... wie Ostereier suchen. Oder wie Weihnachten. Man weiß nicht, was man kriegt. Und kalte Finger bekommt man auch! Hier hab ich dann gewühlt ...



Und das war dann drin: Mengen an Taubnesseln (auf diese Schätzchen kann man sich doch immer verlassen, auch unter Schnee zart wie noch nie!), Wiesen-Kerb. dazu etwas Wald-Schaumkraut, Löwenzahn, Vogelmiere ... Lecker!! Im Bild: Wiesenkerbel und Taubnesseln



6) Endlich! Der ultimative Grund, warum die Brennessel brennt!

Ich nehme an, auch **Ihr habt schon viele schlaflose Nächte verbracht mit der Frage, warum die Brennessel brennt!** Nun, „damit sie nicht ausgerottet wird“, „damit wir ein Heilmittel gegen Rheuma haben“, „damit sie nicht von jedem gefressen wird“ ... ? Nun, vielleicht! Aber die letztendliche Antwort habe ich nun endlich gefunden! In dem Kräuterbüchlein „Chrut und Unchrut“ (Kraut und Unkraut) von Kräuterpfarrer Künzle von 1911: **„Warum hat der liebe Gott dieser Pflanze das Feuer gegeben? ... damit man sie kenne: ich habe viele Stadtleute getroffen, die außer der Brennessel keine einzige Pflanze kennen“...**

Und ich dachte, das wäre nur heute so ... ☺ (Der moderne Mensch kennt 3 Kräuter mit Namen ...“ aus einem Buch von Dr. Hans-Christof Vahle, Privatdozent Uni Witten)

Meine Teilnehmer sind da natürlich ausgenommen! Die kennen nach einer Tour mindestens 10, manchmal auch 50 😊

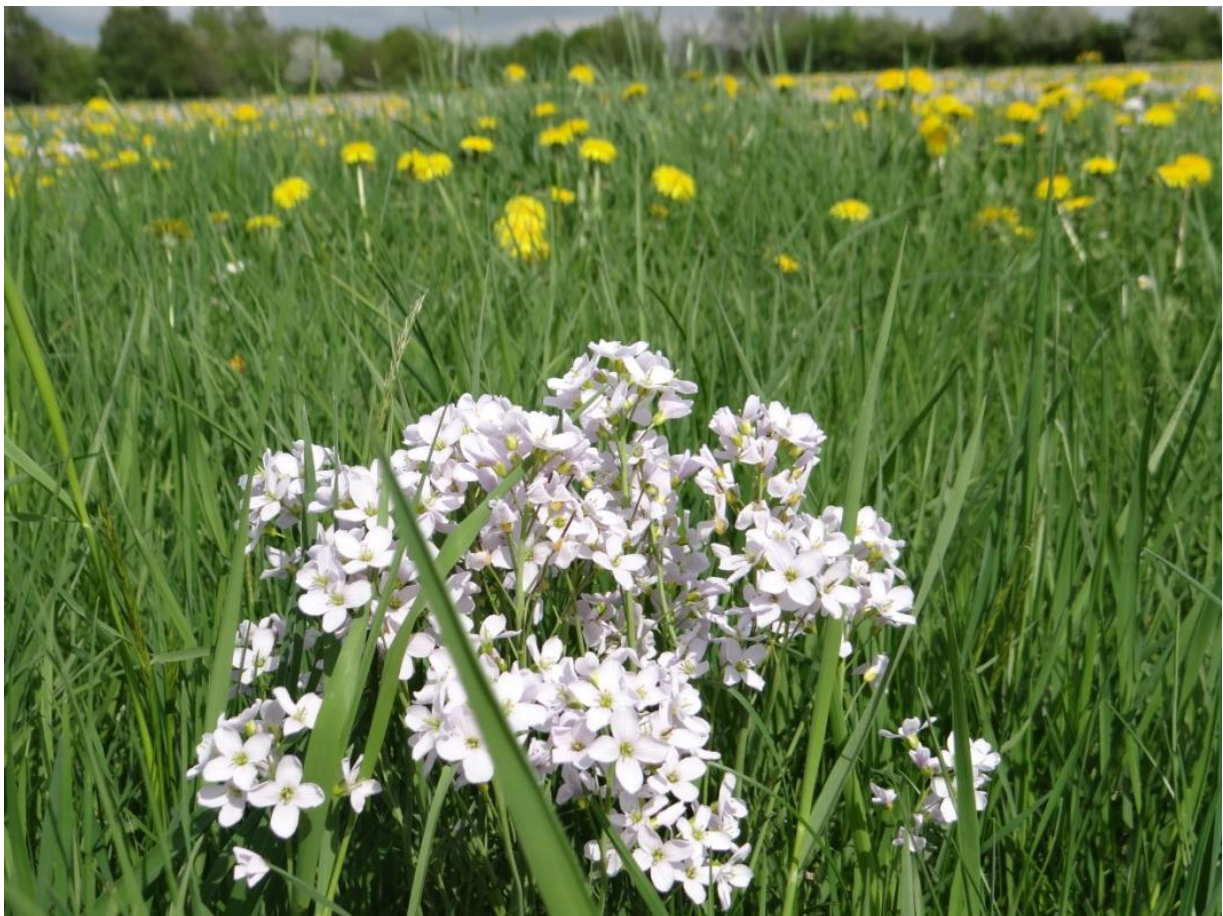
7) Erste Frühlingssalate!

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,



*Frühlingssalat 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.

8) Baumgesichter und Frühlingskräuter im geheimnisvollen Muttental



Wo Hainbuchen zu Hause sind, kann man was erleben. Hier kann man außergewöhnliche Baum-Gesichter bestaunen und die meisten gucken auf den Weg! Sie umarmen sich, bilden waagerechte Äste für uns zum Meditieren, zeigen Gesichter von Drachen, Hunden und Mäusen und küssen sich! Auf den Elfenwiesen daneben ist ein Kräuterparadies. Wer hier krank ist, findet die Apotheke gleich um die Ecke. Einladung zu einer botanischen Wanderung mit Baumpersönlichkeiten, Frühlings-, Heil- und Zauberkräutern an einem wunderschönen Ort.

Das Foto oben zeigt die alte Pferdetränke mit der magischen uralten „Muttereiche“.

Sonntag, 16.4., 10 Uhr-12 Uhr

Treffpunkt: Witten-Bommern, Wanderparkplatz im Wald hinter Rauendahlstr. 127 (zwischen Haus Nr. 127 und 129 ist der Parkplatz IM WALD!)
Pro Person 25 Euro, einfach so hinkommen, ohne Hunde



Da stehen die Die Hogwarts-Wurzeln!!!!!! Und daneben stehen drei Drachen!



9) Zum Tod von Clemens Arvay

Da keiner es besser sagen kann als Wolf-Dieter Storl, hier ein Auszug aus seinem Nachruf:

„Clemens Arvay erschien mir in seinem Wesen wie ein edler Ritter. Sein Blick war klar und aufrichtig. Er war gut in seinem Körper inkarniert. Da war nichts Falsches an ihm. Er liebte die Erde, den Wald und die Tiere und war immer bereit, seine Lanze für sie zu brechen. Das tat er mit seinen Büchern und seiner wunderbaren improvisierten Musik, die er am liebsten im Wald und in der freien Natur auf Klavier, Harfe, Laute oder auf dem australischen Windhorn (Didgeridoo) spielte. Sein Spielen war eine Meditation, inspiriert von den göttlichen Musen.

Vor allem seine Bücher waren ein Segen. Er schaute dem Drachen der Lüge und Unwahrheit ohne Furcht in die Augen. Sein Schwert – um bei der Metapher des Ritters zu bleiben – war sein scharfer Geist, der sich akribisch auf genaue empirische wissenschaftliche Beobachtung berief. So konnte er in seinem Bestseller *Der große Bio-Schmäh* Betrug bei der Vermarktung „umweltfreundlicher“ Naturprodukte anprangern.

Ihm taten etwa die armen Hühner leid, die auf einem Lebensraum so groß wie ein Blatt Papier dahinvegetieren und, wenn sie ein paar Zentimeter mehr Lebensraum bekamen, als „Bio-Ware“ verkauft wurden. In seinem Buch *Der Biophilia-Effekt* zeigte er, wie die Pflanzen mit unserem Immunsystem, mittels Terpene und anderer Ausdünstungen, kommunizieren und uns heilen. Aber als er sich dann mit den von den internationalen Pharmakonzernen im Schnellverfahren entwickelten mRNA und viralen Vektorimpfstoffen beschäftigte und die berechtigte Frage stellte, wie hoch ihr Schutz sei und welche möglichen Nebenwirkungen sie haben könnten, da trat er ins Fettnäpfchen.

Er wurde in den Medien als rechter Verschwörungstheoretiker, Ökofreak und Covidiot

dargestellt. Natürlich waren diese Verleumdungen vollkommen daneben. Ein „Impfgegner“ war er nicht, er bestand lediglich auf sachkundige, nachprüfbare, wissenschaftlich korrekte Verfahren.

Künftig wolle er sich dem Thema Selbstversorgung widmen. Aus diesem Grund kam er im Spätherbst zu uns und schaute sich unseren Garten an. Sein neues Buch, *In Zukunft Selbstversorgt* (Köln: Lübbe), wird demnächst erscheinen.

...

Dies war ein Auszug aus dem Nachruf. Ich möchte Euch sein erstes Buch empfehlen. Das erste wirkliche Buch über Waldbaden und seine gesundheitlichen Vorteile: Der Biophilia-Effekt.



10) **WIR SAMMELN UNSER ESSEN SELBST! KRÄUTERTOUR MIT FESTLICHER VERKOSTUNG**

- Wir sammeln unseren eigenen Kräutersalat!
- Tour am schönen Kemnader Stausee
- Mit Vitamintabellen und allerlei Kostprobchen
- Smoothie zum Probieren
- Skript, Sammeltütchen, 2 Likörchen zum Probieren
- festliche Verkostung mit großem Salat in Haus Oveney
- dazu selbst gemachte Kräuterbuttersorten
- essbare Blüten
- Quiz mit Exotenkräutern, Blüten und Aromaquiz

Donnerstag, 25. Mai, 18-21 Uhr, BOCHUM-Oveney, Treffpunkt: Oveneyst. Parkplatz an der Minigolfhütte: DER BESONDERE GENUSS! EIN BELIEBTES GESCHENK!

50 Euro pro Person, zahlbar bar vor Ort, auch als Gutschein erhältlich. Bitte anmelden! uschi.stratmann@web.de



10) 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 Butterbrotten 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

Herzliche Kräutergrüße, Ursula Stratmann

Auflösung Rätsel: Das Mandala ist ein Sellerie!!

Meine 90 Termine 2023 auf meiner website:
www.kraeutertour-de-ruhr.de