

Grüner Tauschmarkt in Essen!



Erntehelfer und Grüner Tauschmarkt



Reichlich überschüssiges Obst und Gemüse fällt jährlich neu in den Essener Gärten an. Denn: Beeren und Co. werden immer zeitgleich reif und die Gärtner wissen oft gar nicht, wohin damit. Dies soll sich im Jahr der Grünen Hauptstadt

Europas ändern: In einem regelmäßigen Newsletter werden Gärtner mit reichlich Ernte und Bürger mit Interesse an gesunder und regionaler Kost zusammengebracht. Alle Essener können sich dafür anmelden, um einen möglichst großen Erntetausch in Gang zu setzen, der nachhaltig auch in den kommenden Jahren wirkt.

Bei Interesse aller Mitwirkenden gibt's zum krönenden Abschluss des Gartenjahres einen Grünen Tauschmarkt in der öffentlichen Grünanlage Siepenstraße / Ecke Lanterstraße.

Anmeldungen für den Newsletter von Gärtnern und Erntehelfern per E-Mail an: erntehelfer2017@t-online.de

Oder per Post an:
Frank Blum, Semperstraße 40, 45138 Essen

Bitte angeben:

- Name
- Anschrift mit Postleitzahl und Stadtteil
- E-Mail-Adresse
- Telefon-Nummer (freiwillig)
- Für Gärtner: Anschrift des Gartens und Art der Ernte

Apfelpflücken erwünscht!

Zu viele Beeren?

Kinder treffen Senioren?

Keine Zeit für die Ernte?

Gemeinsam ernten!

Lust auf Obst?

Kräuter-Tausch?

Neue Rezepte entdecken?

Neue Sorten entdecken!

Eine Gratisausgabe des Wildpflanzenmagazins hier:

Mit folgendem Link gelangt Ihr zum Magazin-Download:

<http://www.essbare-wildpflanzen.de/magazin-1702-gbp.pdf>

Das Magazin kostet 1 Euro pro Monat, das Abo ist für 12 Monate zu bestellen für 12 Euro, nur online, hier: <http://www.essbare-wildpflanzen.de/essbare-wildpflanzen-10.php>

Schon seit mehreren Jahren schätze ich es sehr und **schreibe ab März auch wieder jeden Monat mit großer Freude mit!!** Und Guido Steffen Fleischhauer, den „**Papst der essbaren Wildpflanzen**“, wie ich ihn einmal nennen möchte, schätze ich ganz besonders! Ich halte ihn – neben Wolf Dieter Storl -- für einen der wichtigsten Kräuterautoren, und folgendes Buche empfehle ich jedem, der gerne Kräuter verspeisen möchte:



Kleine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen

In diesem Buch werden 1000 Pflanzen kurz vorgestellt. Wann kann man was davon essen? Darf man Unmengen Wickensamen essen? Oder Ackerwinde? Bärlauchsamen?? Es ist kein Bestimmungsbuch, man muss also vorher wissen, welche Pflanze man vor sich hat.

Nur für die Fortgeschrittenen empfehle ich die folgende **Enzyklopädie in Form, Gewicht und Preis eines alten Dudens ...**



59 Euro, 4 Kilo schwer, Din A 3 ..

Der Band ist für Fortgeschrittene, da erfährt man auch über das allerseltenste Kräutlein, ob es essbar ist, welche **Inhaltsstoffe** es hat (das ist besonders, da das sonst kaum ein Buch bringt). Aber: Gewöhnungsbedürftig: Ordnung des Systems nach Blattform! Das macht sonst keiner und ist für mich als Biologin erst mal ... seltsam. Nun lebe ich ja nach dem buddhistischen Grundsatz: **Alles akzeptieren** Okay! Nun gut 😊

Neueste Meldungen über Heilwirkungen der Wildkräuter

Entnommen dem letzten Rundbrief der Phytaro-Heilkräuterschule

Und die Pflanzen helfen doch! Holunder gegen Infektionen bei Langstreckenflügen und wirksam bei Heliobacter pylori.

Den Holunder kennt man als alte Erkältungspflanze. Nun wurde kürzlich eine interessante klinische Studie im US-amerikanischen Natural Medicine Journal veröffentlicht. Untersucht wurden 312 Flugreisende von Langstrecken Flügen. Ein Teil der Fluggäste erhielt Kapseln mit einem Holunderbeerenextrakt, der andere Teil ein Placebo. Die Produkte wurden 10 Tage vor Abflug, bis zu fünf Tagen nach Ankunft eingenommen. Im Ergebnis erlitten insgesamt 9% aus beiden Gruppen eine Erkältung. Bei den Teilnehmern, die den Holunderextrakt genommen hatten, fiel die Länge, Dauer und Symptomatik deutlich geringer aus.

Außerdem wurden 2005 sekundäre Pflanzenstoffe im Holunder entdeckt, welche die Anhaftung von Heliobakter pylori an der Magenschleimhaut verhindern.

Koriander gegen Migräne

Koriander-Sirup reduziert nicht nur die Häufigkeit und Dauer von Migräne-Attacken, sondern auch die empfundene Schmerzintensität. Dazu stellten iranische Wissenschaftler die folgende Studie vor: 68 Personen wurden parallel zu ihren Migränemedikamenten über einen Zeitraum von vier Wochen jeden Tag 15ml Korianderfrüchtesirup oder ein Placebogemisch verabreicht. Die Patienten der Koriandergruppe hatten nur halb so viele Anfälle wie die Placebogruppe, zudem verminderte sich die Dauer der Anfälle.

Die persische Medizin verwendet den Koriander traditionell bei der Behandlung neurologischer Beschwerden.

In Deutschland ist der Sirup nicht zu beziehen, aber er kann gut selber hergestellt werden.

15-20 Gramm Korianderfrüchte anmörsern und mit einem halben Liter Wasser aufkochen. Circa 10-12 Stunden abgedeckt ziehen lassen, dann die Früchte abseihen. 500 g Rohrzucker in der verbliebenen Flüssigkeit lösen und nochmals so lange ohne Deckel köcheln, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Täglich 15 ml davon einnehmen.

Schwarzkümmelöl gegen Mastodynie

Bei dieser Studie einer ebenfalls iranischen Gruppe zeigte sich, dass Schwarzkümmelsamenöl die gleiche Wirkung zeigt, wie Diclofenac. Es wurden 156 Teilnehmer auf drei Gruppen verteilt. Über zwei Menstruationszyklen mussten die Frauen jeder Gruppe zweimal am Tag 2g eines Gels auf die schmerzenden Stellen der Brust auftragen. Nach zwei Anwendungszyklen hatte der subjektiv empfundene Brustschmerz gegenüber den Ausgangswerten um 82 % in der Schwarzkümmelölgruppe und um 83% in der Diclofenacgruppe abgenommen. In der Placebogruppe waren es 18%. Nach Auskunft der Probandinnen nahmen die Symptome innerhalb von zehn bis fünfzehn Minuten der wirkstoffhaltigen Gele ab.

Wachstum von Krebszellen

Peperoni- und Pfeffer-Scharfstoffe verhindern Wachstum von Brustkrebszellen:

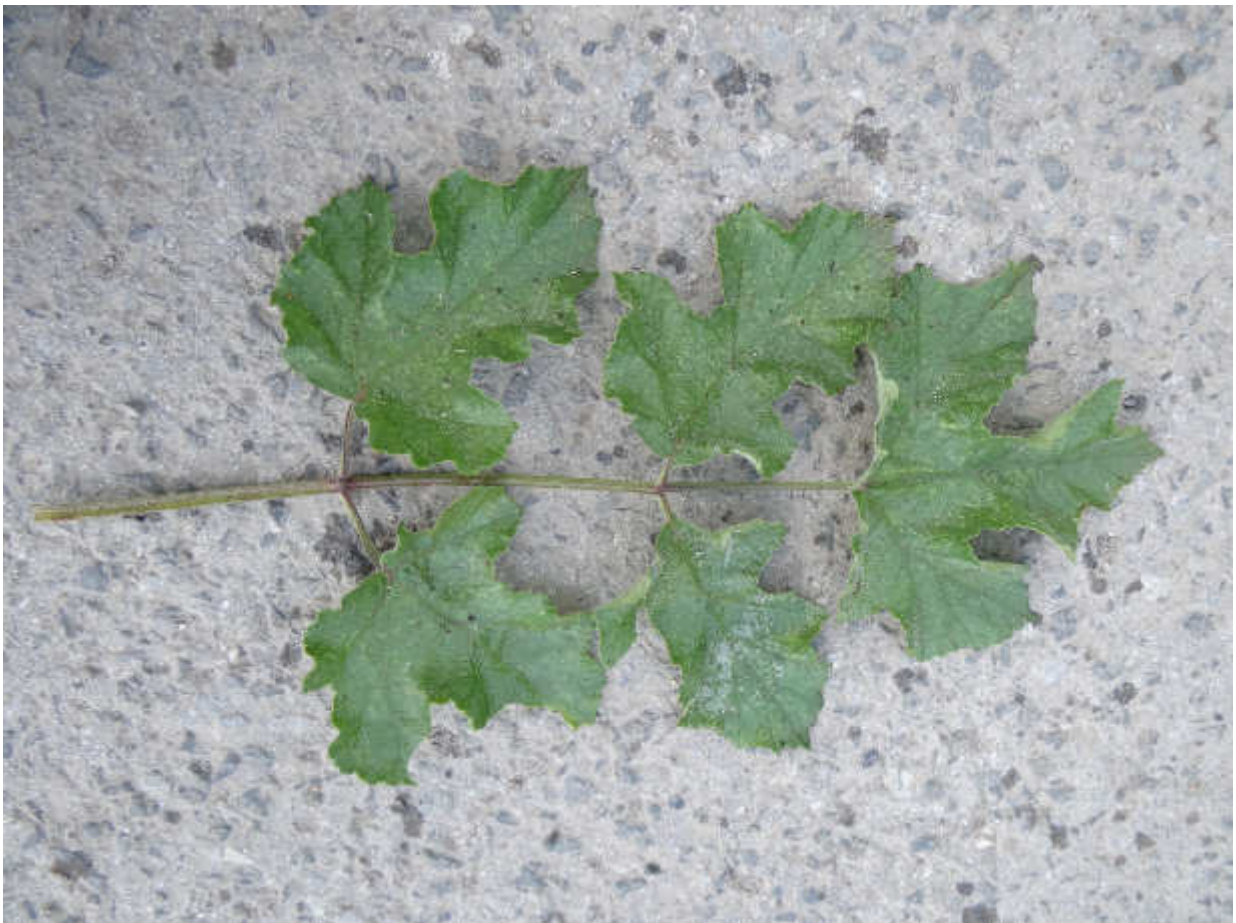
news.rub.de/presseinformationen/wissenschaft/2016-12-20-medizin-schaerfemolekuel-bremst-wachstum-von-brustkrebszellen

Liebeskräutergeschichten Teil 2 : Bärenkräuter

Dieses Mal: Donnerkraft für Männerlenden: Bärenklau

Unerkannt und unbemerkt wächst er fast überall: Auf Wiesen, an Böschungen, an Ufern, an Wegrändern, mittlerweile auch in meinem Garten, für alle Fälle:

Der Wiesen-Bärenklau:



Bei meinen bisherigen Liebeskräuterführungen wollten immer alle (!) hinterher den einzigen Bärenklau mitnehmen. Gut, dass ich mit mehr als 20 Jahren Unterrichtstätigkeit Routine darin habe, Tumulte zu besänftigen ...



Bärenklau an der Isar ...

Mittlerweile mache ich „Liebeskräuter-Führungen“ nur noch dort, wo genug davon steht. Ich wusste vorher gar nicht, wie hoch der Bedarf an solch einer – bis vor kurzem für die Menschheit noch mehr oder weniger unbedeutenden – Pflanze sein kann.

Seitdem man in ihm Phytohormone entdeckt hat, sind sogar die Männer zu Kräuternfans geworden. Vorher hörte man bei einer Tour schon mal den Spruch „Ach lassen Sie das lieber mal meine Frau probieren“. Heute ist das anders! Übrigens schmeckt er auch gut im Salat. Und fällt darin nicht weiter auf.... Das war jetzt die Info für die Frauen.

Beim Pflücken muss man etwas vorsichtig sein. Die Haare an seinem Stängel und den Blättern können bei empfindlichen Personen zu Hautreizungen führen. Er enthält eine beträchtliche Menge sogenannter Furocumarine, die eben solche Hautirritationen verursachen könnten. Man sollte deshalb auch nicht zu viel davon essen.

Schon die amerikanischen Indianer wussten, dass es in Liebes-Angelegenheiten hilft, wenn man auf dem ausgehöhlten Bärenklau-Stängel ein Liedchen pfeift. Heute gilt der Bärenklau als „Powerkraut“ mit Anti-Aging-Wirkung.

Auf lateinisch heißt der Bärenklau „Heracleum“. Herakles? Diese göttliche perfekte männliche Erscheinung als Namensgeber? Das sollte einem doch schon zu denken geben. Und auch der deutsche Name „Bären“klau deutet in diese Richtung! Der Bär war schon immer ein kraftvolles Totemtier, behaart, groß, kräftig, vital, potent, der König aller Tiere. Welche Symbolik! **Deshalb also wollen immer alle Männer bei meinen Touren den Bärenklau mitnehmen.**

In Südeuropa wussten früher schon die Kräuterfrauen, wie man ihn als Liebensmittel anwendet: Jungfrauen wurden darin gebadet vor ihrer ersten Hochzeitsnacht, Arm- und Fußbäder halfen, Kraft und Liebeslust zu entwickeln und in aphrodisierenden Kräutertränken wurden seine Blätter, Blüten und Wurzeln mit angesetzt. Der berühmte französische Kräuterkundige Maurice Mességuè schreibt über den Bärenklau, er sei das Beste aller Aphrodisiaka. (Aha, und ich dachte immer, das sei die Brennnessel! Diese „alte“ Info kam von dem griechischen Dichter Ovid vor 2000 Jahren ...) und empfahl, den Saft aus der Pflanze zu sich zu nehmen, 1 Teelöffel pro Tag. Bei Ausgrabungen von Pfahlbauten fand man viele Bärenklausamen. Also wussten schon die Steinzeitbauern um seine besonderen Heilkräfte! Wolf Dieter Storl schreibt in „Wandernde Pflanzen“, dass die Heracleum-Arten Testosteron-ähnliche Substanzen enthalten. Ich denke, das hat Linné schon lange gewusst. Das ist der Botaniker, der den Pflanzen ihre lateinischen Namen gab und der den Bärenklau eben nicht „Weißsternchen“ oder ähnlich niedlich, sondern Heracleum nannte. Und das war schon 1753.

Andere Namen für den Wiesen-Bärenklau sind Bärenfuß, Bärentatze, Bullnklau, **Kuhlatsch**, Kröpel, Ochsenzunge, Pferdekümmel, Rosskümmel, Rauhmaul, Saukraut, **Tuten, Wiesenrhabarber und Wolfsklau**. Nun, bis auf den **Kuhlatsch** („Latscht“ die Kuh da drüber??) alles Zeichen für ein ordentliches Leckerchen: Es **schmeckt auch dem Ochsen, dem Pferd und der Sau**. Als „Rhabarber“

würde ICH ihn aber nicht bezeichnen, also sauer ist er nicht! Und der Wolf (noch so ein mächtiges Totemtier) hat auch noch etwas damit zu tun ... Immerhin wird die Pflanze 1,50 m hoch, sehr beachtlich und nicht zu übersehen.

Wenn man Wildkräutersalat sucht, genügen wenigen Pflanzen Wiesen-Bärenklau für eine ganze Mahlzeit für 4 Personen. Blätter und Wurzeln ergeben ein feines Gemüse, die Blüten wie Blätter dürfen roh in den Salat. Die noch „eingepackten“ Knospen, die von einem großen Tragblatt umgeben sind, schmecken köstlich wie Brokkoli! Das Wort „Borschtsch“ soll vom Bärenklau abstammen, der ursprünglich auch in dieser russischen Suppe war. Er wurde auch eingelegt wie Sauerkraut und als Füllung von russischen Teigtaschen verwendet. Besonders lecker sind die ganz jungen Blattstängel, die frischen Blüten und die ganz jungen Früchte. Man kann ihn auch versaften (so wie Weizen gras) und dann mit Wasser verdünnt trinken oder aus den Blättern Tee bereiten. Wer es für die Liebe lieber romantisch möchte, hängt einen Stoffbeutel mit dem Kraut ins Badewasser.



Heraclesstaude

Verwechseln Sie die Pflanze nicht mit der „Heraclesstaude“. Schauen Sie vor der Sammlung des Krautes für ihren Honey-Moon unbedingt in ein Bestimmungsbuch. Der Bärenklau heißt „*Heracleum sphondylium*“, die Heraclesstaude heißt „*Heracleum mantegazzianum*“. Jedes Jahr im Sommer schreiben die Tageszeitungen darüber: „Nicht anfassen! Zusammen mit Sonnenlicht drohen Verbrennungen!“ So gefährlich das Kraut scheint – so schön ist es doch auch. Auf seinen Riesen-Dolden tummelt sich ein bunter Zoo: Bei Käfern, Schwebfliegen, Wanzen und Bienen steht die Staude hoch im Kurs. Man hat eine Riesenweide und man trifft seinesgleichen in großer Menge. Das hat auch irgendwie mit Liebe zu tun.



Herkulesstaude

Im Ruhrgebiet, wo die Herkulesstaude sich überall ausgebreitet hat, kann man im Sommer Tiere beobachten, die ebenfalls ihre Verehrung für dieses Kraut öffentlich zeigten. Eine Schafherde! Genüsslich und mit für Schafe erstaunlicher Geschicklichkeit wurden jeweils zu zweit (!) die zwei bis drei Meter langen Stängel nach unten gebogen, damit alle die süß-zarten weißen Blüten naschen konnten.



Die Retter der Ruhrauen! Hier an der Ruhr in Essen

Sehen sie nicht super zufrieden aus? Liegt bestimmt an der Herkulesstaude!

Wenn sich dann spontan alle auf die Blüten stürzten, schnellte der Stängel natürlich wieder nach oben. Dann wurde eben von vorne angefangen. Danach wurde der Rest zerrupft. Übrig blieben nur ein paar kahle Stängel.

Ob die Herkulesstaude bei den Schafen die gleiche Wirkung hat wie der Bärenklau bei uns? Man müsste die Schäferin einmal fragen.

Wie kann man die zwei Herkulesse nun unterscheiden? Nur wenig hilfreich ist der Spruch: „Ist der Stängel kantig rau, ist`s der Wiesenbärenklau. Ist der Stängel rund und fleckig, geht es dir alsbald recht dreckig“. So ganz eindeutig ist der auch nicht. Man muss sie einfach einmal nebeneinander sehen. Die Herkulesstaude wird bis zu 3 m hoch im Gegensatz zum viel kleineren Wiesen-Bärenklau und hat viel spitzere Blattabschnitte.



Wiesen-Bärenklau



Herkulesstaude



Meine Veranstaltungen:

2 Lesungen: Mein Stadtkräuterbuch und meine anderen poetischen Werke ...

Warum das Karnickel so ein glänzendes Fell hat, so ein heiteres Wesen, diese Potenz, Ausdauer und Schönheit? Warum vor Schloss Bellevue kein essbarer, sondern nur englischer Rasen wachsen darf? Welches Rasen-Unkraut gegen Brustkrebs hilft?! Und welches allgemein bekannte Kraut schon für Ovid vor 2000 Jahren das beste Aphrodisiakum der Welt war? Lustige Geschichten dazu gibt es hier, versprochen! Und in der Pause: Kräuterbutterbrote und Kräuterlikör!

DATTELN // 17.3. FR // ab 19.30 Uhr (Einlass 19 Uhr), *Treffpunkt:* Bücherwurm Datteln, Castroper Str. 33, pro Person 5 Euro

WITTEN // 12.3. FR // ab 18 Uhr *Treffpunkt:* Maschinchen Buntes, Ardeystr. 62, Eintritt frei



März 2017

BOCHUM // 13.3., MO - 15.3., MI, je 9.30-16.30 Uhr

Bildungsurlaub Heilkräuter intensiv: fbw-bochum.de

Heilkräuter mit allen Sinnen, 3 Tage intensiv im schönsten Ambiente!

Können wir unsere eigene Heilkräuter-Apotheke anlegen? Mit Wildkräutern und Pflanzen aus dem Kräuterbeet? In diesem kurzweiligen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie, wie man Tinkturen herstellt und wie man Heiltees richtig sammelt, trocknet und zubereitet. Das ist etwas völlig anderes als der Kamillentee vom Discounter! Wir riechen, probieren, malen, trinken Kräutertee und testen Johanniskraut-Emulsion und Harzsalbe. Dazu gibt es Kräuterquiz, Kräutermärchen, kleine Filme und Skripten.

Was brauchen SIE speziell? Hier kann zunächst jeder einen Plan machen, was für ihn persönlich das Jahr über gesammelt und angesetzt werden müsste, um für alles gerüstet zu sein. Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Es gibt einen Überblick über die wichtigsten und häufigsten Heilkräuter, unter anderem gegen Erkältung, Pickel und Gicht, fürs Immunsystem und für die Verdauung sowie pflanzliche Antibiotika.

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum Gebühr in EUR: 180,00, Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage Kursnummer: 17BU01, Anmeldung: fbw-bochum.de oder 0234/67661

ESSEN // 10.3.2017, Lesung bei der Nacht der Bibliotheken

18-23 Uhr Lesungen zur grünen Hauptstadt Essen, ich lese aus meinen Büchern incl. Kräuter probieren ca. 21-22 15 Uhr , [Stadtbücherei Essen, Hollestr. 3](#)

April 2017

Kräutertouren: So zart und saftig wie noch nie sind die Kräuter im April! Hier können Sie Ihren saftigen Vitaminbomben-Salat sammeln. Mit Blick auf Ruhr, rauschendes Wasser, eine Kräuterfülle ... Überall gibt es unterschiedliche Kräuter, **jeder Standort ist traumhaft schön!! Alle sind an der Ruhr.**

Frühlingskräuter an der Ruhr:

Einfach hinkommen: KRÄUTERTOUREN FÜR ALLE!

BOCHUM // 1.4., SA, 10 -12 Uhr *Treffpunkt:* Oveneystr., Sackgasse, am unteren Ende des Parkplatzes an der Minigolfhütte, pro Person 20 €

HERDECKE // 1.4., SA, 15-17 Uhr *Treffpunkt:* Herdecke, vor Hotel Zweibrücker Hof, Zweibrücker Hof 4, pro Person 20 €

WITTEN // 2.4., SO, 10-12 Uhr *Treffpunkt:* Nachtigallstr. 27, vor dem Feldbahnmuseum/Zeche Theresia, pro Person 20 €

BOCHUM // 2.4., SO, 15-17 Uhr *Treffpunkt:* Bochum-Stiepel, Gräfin-Immas-Str. 212, vor der Stiepeler Dorfkirche, pro Person 20 €

HATTINGEN // 8.4., SA, 10-12 Uhr *Treffpunkt:* Hattingen, Am Wallbaum 16, dort parken, pro Person 20 €

Und noch ein ganz besonderer Event zum ersten Mal!!

UNNA, KREFELD, BOCHUM // 4.4., 5.4., 6.4.,
18-20 Uhr

Anti-Aging in der Gemüse-Abteilung :-))) bei Gartencenter Augsburg

Meine ersten Anti-Aging-Seminare. Zwischen Gemüsepflanzen und Samentütchen werden wir **Gemüsesmoothie** trinken und klären, welche Gemüse DIE Anti-Aging-Bomben sind. Rote Bete gegen Bluthochdruck? Oder die beiden mit Abstand Krebs vorbeugendsten grünen Gemüse? Welche Beeren versprechen **Gehirn-Power** und welches Lauchgemüse war den **alten Ägyptern als DAS Powerkraut sogar so heilig, dass es als Goldstatue (und Phallus-Symbol!) in den Tempeln stand?** Aus welchem Gemüse machte man **Stehsalat** und was war das Geheimnis der **Petersiliengasse??** Wir testen, ob Sie Vitaminmangel haben, wie "sauer" Sie in schriftlichen Tests. **Interaktiv, lecker, unterhaltsam!**

Nur mit persönlicher Voranmeldung bei den jeweiligen Gartencentern, 15 Euro

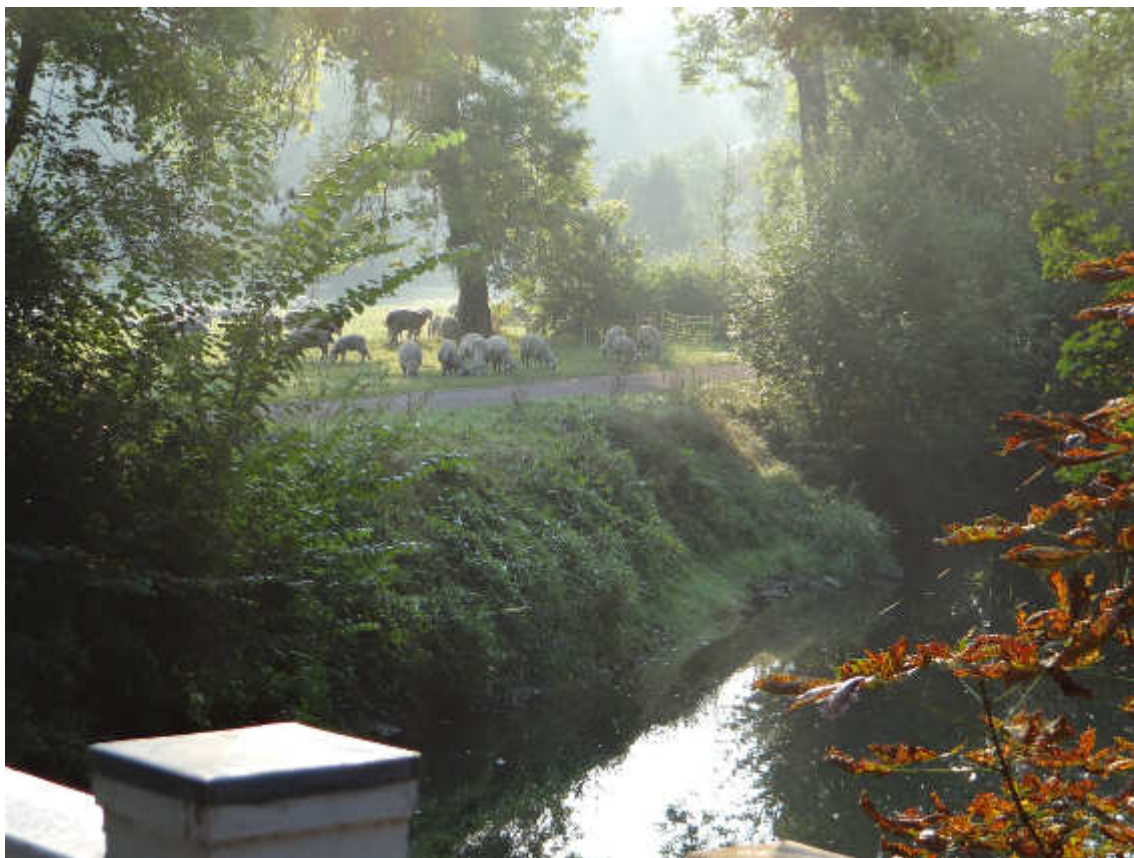
4.4. Unna, Massener Str. 145, Anmeldung : 02303/2589940

5.4., Krefeld, Am Herbertshof 9, Anmeldung: 02151/931970

6.4. Bochum, Am Ruhrpark 7, 0234/9020070

August 2017: Weimar!

Hier waren sie alle! **Luther, Goethe, Schiller, Herder, Cranach, Liszt!** Und nun? **Wir!** Auf Goethes Spuren im Ilmpark, zum ältesten Ginkgo mit 3 m Stammumfang, vorbei an geschichtsträchtigen Ruinen mit interessanter Geschichte zu schönen Kräuterpiesen an der Ilm.



Im Ilmpark, unweit von Goethes Gartenhaus, Kräuter, Beeren, verschlungene Bäume, Schafe, eine heilige Stimmung ...

Zum ersten Mal biete ich ein Wochenendseminar in Weimar an, weil ich die **Stadt, die Atmosphäre, den Kräuterreichtum, die Ilm**, die **heilige Leutra-Quelle** einfach traumhaft finde. Ich freue mich riesig, dass ich dort einen Seminarraum mieten konnte, der sehr schön ist, mit kompletter Fensterfront, 50 m von der Fußgängerzone entfernt (fußläufig ganz nah: **Goethes Wohnhaus, Schillers Wohnhaus, Bauhausmuseum, Gemäldegalerie im Stadtschloss ...**) und 20 m vom **Ilmpark entfernt, der sich auf vielen Quadratkilometern erstreckt**

und einfach traumhaft ist und eins unserer wunderschönen grünen Exkursionsziele.

WEIMAR // 18.8.-20.8., FR 15 Uhr bis SO 12 Uhr



Russisch-orthodoxe Kirche

Auf dem Friedhof, wo auch Goethe liegt



2 unterschiedliche Baumarten!

Am Schwansee

Weimar, "wimare", heiliges Wasser ... Inspiration für große Geister wie Schiller, Goethe, Nietzsche, Steiner, das Bauhaus ... Die Stadt hat ihre ganz eigene Stimmung. Und eine **heilige Quelle**, die laut Marko Pogacnik die gleiche Kraft wie die **Lourdes-Quelle** hat und deren Wasser - wie ich finde - unvergleichlich gut schmeckt! Wir holen uns das Wasser, erkunden die **Kräuterfülle im Park**, die **Blumen an Goethes Gartenhaus** und die Frage, was **Goethe denn nun am Ginkgo** so bezaubernd fand! Exkursionen zu den heiligsten Orten und dem ältesten Ginkgo (3 m Stammumfang!), mit Kräuterkunde, mit Smoothie, abends Kräutern und Kräutermärchen an einem traumhaften Ort. Ich freu mich schon riesig auf Euch, auf die Stadt und den Park. Im Seminarpreis enthalten sind Tee, ein Kräutersmoothie, ein Skript. **Nicht enthalten sind Unterkunft und Verpflegung. 20 Stunden Kräuterkunde: 210 Euro pro Person**

Freitag, 18.8., 15-18 Uhr, 19.30 -21 Uhr,

Samstag, 19.8. 9-12 Uhr, 15-18 Uhr, 19.30 -21 Uhr, Sonntag 20.8. 9-12 Uhr

Treffpunkt im Seminarhaus: Lückhoff Institut, Marienstr. 8, 99423 Weimar, (Hinterhof, Eingang hinter der Einfahrt!), von dort Touren zu Fuß und mit Fahrgemeinschaften, abends Programm und Filme dort, bzw. auch bei Regen.

Anmeldung über mich, ich schicke das Anmeldeformular dann zu.

Weitere interessante Termine für Pflanzenfreunde in NRW:

11.3. Düsseldorf: Saatgutfestival

Mehr Infos hier:

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/saatgutfestival-d%C3%BCsseldorf>

SolarGourmet
Kochen mit Sonnenlicht und Gärtnern mit der Natur
www.solargourmet.de

SunPod
Der sonnige PodCast: Solarkocher und Elektrofahrzeuge
www.sunpod.de

Transition Town Düsseldorf
www.tt-duesseldorf.de

Freies Saatgut für alle!
www.freiesSaatgut.de

Michael Bonke
Albertstr. 81 a 40233 Düsseldorf
Telefon: 01578 - 933 57 16

Mögen alle Wesen glücklich sein! May all beings be happy!

28. und 29.4. Waltrop Gartentage

Manufactum-Gartentage in Waltrop: Großer Gartenmarkt an der alten historischen Zeche mit ´zig Ständen, exotischen Kräutern, seltenen alten Obstsorten, Sträuchern, Korbwaren, Kräutermagie Keller. Und am 29.4. Gratis-Kräutertouren mit mir.

Grugapark Essen: Pflanzenmärkte 2017 an der Orangerie, Grugapark Essen, Virchowstr. 167a, 45147 Essen

29. und 30. April 2017: Frühjahrs-Pflanzenraritätenmarkt

20. und 21. Mai 2017: Orchideenzauber: Schaupflanzung und Verkauf

1. und 2. Juli 2017: Kakteen- und Sukkulentenmarkt

9. und 10. September 2017: Herbst-Pflanzenraritätenmarkt

Ich freu mich auf Euch!!

Ganz herzliche Grüße, Ursula

Grünkohlchips

Rezept:

Etwa 200 g Grünkohl-Blätter von den Strünken befreien und in kleine chipsgroße Stücke reißen, mit 2 Löffeln in einer Schüssel mit Marinade aus Olivenöl, Salz und Paprika wälzen (etwas Erdnussmus oder Mandelmus darin verfeinert den Geschmack sehr!! Gesamt ca. 50 ml), dann auf ein Backpapier auf ein Backblech legen, im Backofen, bei 130 Grad ca. 30 Minuten backen.

Und dann schnell zugreifen, sonst essen die Kinder einem alles vor der Nase weg!! Ich habe mehrere Versuche gemacht, einmal waren sie zu fettig, da hatte ich jedes Stück komplett mit Öl bedeckt, also besser etwas weniger. Die knusprigen Stücke schmecken köstlich!! Und Ihr wisst ja: Grünkohl hat mindestens 20 Substanzen, die gegen Krebs wirken!! Solche, die Krebszellen bekämpfen, solche, die das Immunsystem anregen, solche, die die T-Killerzellen anregen, welche Krebszellen auflösen, solche, die im Darm die Darmbakterien erfreuen, dazu Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, außerdem wirkt er ultra basisch. Guten Appetit!

Im folgenden Bild hat es der Grünkohl sogar in ein Zier-Staudenbeet geschafft! Am Schloss Belvedere in Weimar, das werden wir am 19.8. besuchen! Aber nicht naschen 😊



Vorne Mangold, hinten Grünkohl rotblättrig