

TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

AKTUELLES

Schwerpunkt schwierige
Artengruppen
Aufbaukurs „Gräser bestimmen“
Reihe „Essbare Wildkräuter
in Münsters Westen“
Pflanzen des Monats

RÜCKBLICK

Kunst und Natur am
Prozessionsweg in Münster
Von Amberbaum bis Zierkirsche
Auf der Suche nach Weiserpflanzen
historisch alter Wälder
Frühling in der Davert
Ohne Fleiß kein Ehrenpreis

BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern



EDITORIAL

Liebe Freunde des blühenden Münster

mit Volldampf in den Mai: der Wonnemonat bringt uns Botaniker*innen wieder richtig in Schwung, und so nimmt auch die AG Botanik wieder voll Fahrt auf. Die ersten „Fridays for Flowers“-Exkursionen und öffentlichen Führungen sowie mehrere Seminare und Bestimmungsübungen locken nach draußen in die Pflanzenwelt und bieten reichlich Gelegenheit, die heimische Flora zu genießen und seine Kenntnisse zu erweitern. Dazu kommt noch die jährliche Radtour zur artenreichen Feuchtwiese zwischen Roxel und Havixbeck, um dort wie üblich die Orchideen zu zählen.

Mit steigender Frequenz der Veranstaltungen schwillt auch unser Newsletter wieder an, prall gefüllt mit frischen Terminen, Pflanzenbildern, Wildkräuter-Rezepten und Berichten von Veranstaltungen - aus dem dünnen Winterblättchen wird so wieder eine umfangreiche Lektüre - viel Spaß dabei!

Ihr/Euer Thomas Hövelmann, Leiter der NABU-AG Botanik in Münster



Titelbild: Blühender Bärlauch (Foto: Verena Gerling-Scheibe)
Bild oben: (Foto: Dr. Cornelia Steinhäuser)

Interesse an der AG Botanik des NABU Münster? Gerne nehmen wir Sie in den Email-Verteiler auf, dann erhalten Sie alle Informationen und Einladungen automatisch. Eine kurze Nachricht an hoewelmann_thomas@yahoo.de reicht - wir freuen uns auf Sie!

Liebe Leute, hier die neuesten Neuigkeiten aus der AG Botanik:

Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich, 3G erwünscht

Aktuelle Termine der NABU-AG Botanik

Fr, 5.5.:

Öffentliche Exkursion an der Werse mit Dr. Thomas Hövelmann zu blühenden Waldarten und zum Thema Wiesen-Schaumkraut. Treffpunkt: 16 Uhr Gaststätte „Pleister Mühle“, Pleistermühlenweg 196, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr.

Fr, 13.5.:

Erste „Fridays for Flowers“-Exkursion in diesem Jahr für die Flora von Münster. Treffpunkt 15.45 Uhr mit Fahrrädern an der Gaststätte „Pleister Mühle“, Pleistermühlenweg 196, und um 16 Uhr am „Hof Albers“, Kasewinkel 81, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr.

Fr, 20.5.:

Öffentlicher botanischer Spaziergang mit Dr. Thomas Hövelmann zu artenreichen Weg- und Straßenrändern bei Wolbeck. Treffpunkt um 16 Uhr am Eingang Friedhof Wolbeck, Eschstraße, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr.



Artenreicher Wegrand bei Wolbeck (Foto: Birgit Kallerhoff; Siegerfoto beim Fotowettbewerb „Blühende Bänder in Münster“ 2015)

So, 22.5.:

Öffentlicher botanischer Spaziergang mit Dr. Thomas Hövelmann zu artenreichen Weg- und Straßenrändern bei Kinderhaus. Treffpunkt um 15 Uhr Ecke Heidegrund/Zum Bergbusch, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr.

Do, 26.5. (Christi Himmelfahrt):

Radtour zur Orchideen-reichen Feuchtwiese bei Roxel mit jährlicher Zählung des Breitblättrigen Knabenkrautes. Treffpunkte um 15.00 Uhr mit dem Fahrrad an der Eisdielen in Gievenbeck (Arnheimweg) oder um 16 Uhr an der Fläche. Dauer bis ca. 17 Uhr plus Rückfahrt.

Fr 27.5.:

Seminar „Unsere häufigsten Gräser - eine Einführung“. Treffpunkt 10-17 Uhr auf Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490, in 48165 Münster. Kosten: 15 € für Verpflegung. Leider bereits ausgebucht!

Sa-So 28.5-29.5.:

Pflanzenbestimmungsübungen. Treffpunkt jeweils 10-17 Uhr auf Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490, in 48165 Münster. Kosten: 30 € für Verpflegung. Anmeldung erwünscht unter anmeldung@NABU-Station.de oder 02501-9719433.



Pflanzen bestimmen lernt man am besten gemeinsam (Foto: Thomas Hövelmann)

ab 1.6.:

Aufbaukurs „Gräser bestimmen“ mit Sara Kehmer und Dr. Thomas Hövelmann. Siehe unter Aktuelles.

Mo, 6.6.:

Monatstreffen um 18.30 Uhr. Treffpunkt und Modalitäten werden mit der Einladung zugeschickt.

Mögliche weitere Exkursionen werden kurzfristig per Mail bekannt gegeben.

Weitere Termine

Achtung: Fragen zu diesen Veranstaltungen bitte direkt an die Veranstalter richten!

Sa, 21.5.:

„Waldbaden“ im Waldgebiet „Große Lodden“ mit Regina Schlöpker-Richtscheid. Treffpunkt 11:45 Uhr in der Vorhalle am Hbf. für gemeinsame Anreise mit Bus-Linie 6. Bei Selbstanreise ist der Treffpunkt Am Angelsachsenweg/Ecke Frankenweg. Ende der Veranstaltung ca. 15:30 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldungen bis 19.05.22 unter 0251-71549 oder schloepker@baumberge-verein.de.

So, 22.5.:

Führung „Blüte-Nektar-Honig“ mit der Imkerin Ruth Schimmanek. Treffpunkt: 11:00 + 12:30 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer jeweils ca. 90 min. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter fuehrungen.botanischer.garten@www.de.

Sa, 4.6.:

Pfingstexkursion des Westfälischen Naturwissenschaftlichen Vereins in das Gildehauser Venn. Anmeldung erforderlich bei bernd.tenbergen@lwl.org.

Schwerpunkt schwierige Artengruppen

Es gibt eine ganze Reihe von Artengruppen oder -paaren, bei denen sich auch erfahrene Botaniker unsicher sind und sich häufig mit Eselsbrücken behelfen müssen - zum Beispiel Kanadische und Riesen-Goldrute, Kletten-Arten und Ampfer-Arten. Monatlich wird jeweils eine Artengruppe mit Hilfe von Collagen für den Newsletter aufbereitet.



Die beiden in Münster vorkommenden Johannisbeer-Arten (Collage: Sara Kehmer)



Aufbaukurs „Gräser bestimmen“

Ab dem 1. Juni findet auf Haus Heidhorn ein Aufbaukurs „Gräser bestimmen“ im Rahmen des KennArt-Projektes der NABU-Naturschutzstation Münsterland statt. An sechs Kurstagen und zwei Ganztagesexkursionen lernen die Teilnehmenden mit Vorkenntnissen diagnostisch wichtige Süß- und Sauergräser sowie Binsen einschließlich vegetativer Bestimmungsmerkmale.

Infos und Bewerbungen sind noch bis Ende Mai möglich unter: <https://www.artenkenntnis.de/kurse/aufbaukurs-graeser-bestimmen/>

Gräser bestimmen ist gar nicht so einfach (Foto: Claudia Knauff-Pieper)

Reihe „Essbare Wildkräuter in Münsters Westen“

Britta Ladner ist es auch in diesem Jahr gelungen, in den Westfälischen Nachrichten, Ausgabe Münster-West, eine monatliche Reihe zu platzieren. In der Serie zu heimischen Pflanzen, die monatlich auch auf dieser Seite erscheint, geht es im Jahr 2022 um essbare Wildkräuter in Münsters Westen. Für den Monat Mai stellt die Natur- und Landschaftsführerin Britta Ladner die Weiße Taubnessel (*Lamium album*) vor:

Mai: Weiße Taubnessel (*Lamium album*)

Im Mai fängt es überall an zu grünen und zu blühen, und auch die Brennnesseln entwickeln sich rasant. Aber: Nicht alles, was auf den ersten Blick aussieht wie eine Brennnessel, ist auch eine! Bei den weiß, purpurrot oder gelb blühenden Nesseln handelt es sich um ungefährliche Taubnesseln. Sie besitzen keine Brennhaare, wie man bei genauerer Betrachtung der sanftmütigen Pflanzen erkennen kann, sondern fühlen sich leicht flauschig an. Taubnesseln imitieren das Aussehen der Brennnessel, um dem Gefressen-Werden zu entgehen. Da Taubnesseln und Brennnesseln stickstoffreiche und nicht allzu trockene Böden bevorzugen, wachsen beide häufig in direkter Nachbarschaft zueinander.

Die Weiße Taubnessel gehört ebenso wie ihre andersfarbig blühenden Verwandten zur Familie der Lippenblütler. Sie besitzt einen vierkantigen Stängel und kreuzgegenständige Blätter. Die weißen Blüten, die in Scheinquirlen zusammenstehen, formen eine Oberlippe und eine Unterlippe und sind vor allem bei Hummeln sehr beliebt. Während diese auf der Unterlippe sitzen und den Nektar tief unten aus der Blüte saugen, berühren sie mit ihrem Rücken die Staubgefäße und Narben an der Oberlippe und sorgen so für die Bestäubung der Pflanze.

Wenn man den Hummeln zuvorkommt, kann man die nektarsüßen Blüten selbst aussaugen, aus ihnen einen schmackhaften Tee zubereiten oder sie als Garnitur für Süßspeisen und Salate nutzen. Die Blätter und jungen Triebe sind ebenfalls essbar. Ihr Geruch ist erdig und etwas speziell. Vor allem in gekochtem Zustand ist ihr Geschmack jedoch angenehm mild und erinnert ein wenig an Pilze. Sie können als spinartartiges Gemüse gedünstet oder als Füllung für Aufläufe und Lasagne verwendet werden.

Alle Taubnesselarten sind essbar und eine wichtige Nektarquelle für Hummeln. Wer Taubnesseln im eigenen Garten ansiedeln möchte, kann dies mithilfe von Stecklingen tun. Dafür schneidet man im Sommer einige nicht blühende Triebe jeweils unterhalb eines Blattpaares ab, entfernt die unteren Blätter und steckt die so präparierten Triebe in Anzuchterde. Hält man die Erde schön feucht, zeigen sich schon bald neue Blättchen, und die Pflanzen können an ihren zgedachten Standort gepflanzt werden. Fühlen sie sich dort wohl, vermehren sie sich selbständig durch Ausläufer weiter und bilden nach und nach einen attraktiven Bestand. Für eine solche Ansiedlung im eigenen Garten eignet sich die Weiße Taubnessel besonders gut, da sie eine Staude ist, häufig vorkommt und über einige Robustheit verfügt.

Britta Ladner



Die Weiße Taubnessel (Foto: Britta Ladner)

IMPRESSUM

Der Newsletter „Flora Münster“ erscheint einmal im Monat.

Herausgeber: NABU Münster, Zumsandstraße 15, 48145 Münster; www.NABU-muenster.de

Redaktion: Dr. Thomas Hövelmann (v.i.S.d.P.)

Satz: Karin Parpin

Alle Fotos, wenn nicht anders angegeben, von Thomas Hövelmann.

Die AG Botanik im Internet: <http://www.nabu-muenster.de/ag-botanik/> facebook: „Flora Münsterland“

Pflanzen des Monats

Auch im April wurden wieder eine ganze Reihe interessanter Funde im Bild festgehalten. Bei den Monatstreffen können jeweils Pflanzen oder Bilder von Pflanzen vorgestellt werden.

Das Bilsenkraut *Hyoscyamus niger* im Hafen (Foto: Sara Kehmer)

Moschuskraut *Adoxa moschatellina* (Fotos und Collage: Marcus Schwarz)

Mandel-Weide *Salix triandra* an der Wese (Foto: Sara Kehmer)

Seltsamer Lauch *Allium paradoxum* (Fotos: Karin Parpin)



Bilsenkraut



Moschuskraut



Mandel-Weide



Seltsamer Lauch

Naturkundlich-kunsthistorische Exkursion am Palmsonntag, den 10. April

Kunst und Natur am Prozessionsweg in Münster

Natur und Kunst am Prozessionsweg in Münster: Auch ohne Presseankündigung waren ein knappes Dutzend Interessierte am Palmsonntag, den 10. April, zusammen gekommen, um bei Sonnenschein und frischem Wind an der diesjährigen kunsthistorisch-botanischen Führung am Prozessionsweg teilzunehmen. Der zweistündige Spaziergang wurde von Dr. Elisabeth Hemfort, Kunsthistorikerin und Vorsitzende der Initiative Prozessionsweg der Kirchengemeinde St. Mauritz, und Dr. Thomas Hövelmann von der NABU-AG Botanik geleitet.

Den Sibirischen Blaustern und das Scharbockskraut kennt bei weitem nicht jeder, aber selbst über das Gänseblümchen und den Löwenzahn konnten die Teilnehmer Neues erfahren. Sie bilden zum Beispiel gar keine einzige, große, gelbe Blüte, sondern sind aus vielen hundert Einzelblüten zu einem Körbchen zusammengesetzt, das für Insekten und auch für uns auf den ersten Blick wie eine einzelne Blüte aussieht. Der Diplom-Biologe Hövelmann erläuterte an zahlreichen Stationen bis zum „Weißen Kreuz“ jenseits des Kanals, welche Arten am Kreuzweg wachsen und leben - so zum Beispiel der auffällige Sibirische Blaustern, der gar nicht häufige Gefingerte Lerchensporn und der giftige Aonstab mit seiner faszinierenden Blütenökologie.

Besonders aufmerksam verfolgten die Besucher die Informationen zum Baumbestand des Prozessionsweges, der ausschließlich aus bis zu 150 Jahre alten Linden besteht. „Die Linde hat den Menschen schon immer als Baum der Liebe begleitet, allein schon wegen seiner herzförmigen Blätter und des lieblichen Duftes der Blüten“, wusste Thomas Hövelmann zu berichten.

Auch kunsthistorisch konnte man auf dem Spaziergang etwas mitnehmen, der entlang der 14 Stationen mit Darstellungen des bekannten Bildhauers Heinrich Gerhard

Bücker von 1958 aus dem Leidensweg Jesu führte. An den Kreuzwegstationen erklärte Elisabeth Hemfort die Besonderheiten aus kunsthistorischer Sicht und lehrte die Teilnehmer, auf Kleinigkeiten in der Bildsprache des Künstlers zu achten. Daneben kamen aber auch Hinweise zur Bedeutung von Prozessionen, zur Technik der Bildhauerei, zur Geschichte der Lindenallee und zum aktuellen Stand zum Kanalausbau nicht zu kurz.



Dr. Thomas Hövelmann (rechts) stellte die Pflanzenwelt auf dem Prozessionsweg in Münster vor (Foto: Uschi Schepers)

Seit vielen Jahren bereits organisiert der NABU zusammen mit der Initiative Prozessionsweg und der Kirchengemeinde St. Mauritz am Palmsonntag, dem Sonntag vor Ostern, einen naturkundlich-kunsthistorischen Spaziergang.



Die Kunsthistorikerin Dr. Elisabeth Hemfort (links) erläuterte die Bildsprache der Bildstöcke von Heinrich Gerhard Bücker (Foto: Thomas Hövelmann)

AG Botanik eröffnet Baumrundweg im Hansaviertel am 22. April

Von Amberbaum bis Zierkirsche



Ein Teil des Teams rund um Projektleiterin Sara Kehmer (kniend, 2. von links); Foto: Simon Beckmann/WN

Von Amberbaum bis Zierkirsche: Auf einem 3,5 km langen Rundweg, den ein Team aus der AG Botanik mit Unterstützung des Hansaforums erstellt und mit einem Pressetermin am 22. April eröffnet hatte, werden ab sofort 22 Baumarten im Hansaviertel vorgestellt. Auf den Infotafeln und der begleitenden Homepage können spannende Fakten über die mythologisch-kulturelle und medizinische Verwendung typischer Stadtbäume, Merkmale wie Früchte, Blüten und Blattformen oder die Bedeutung für Tiere und Mensch entdeckt werden.

Die Idee entstand in der AG Botanik und wurde gemeinsam mit der Naturschutzjugend NAJU und weiteren freiwilligen Helfenden aus dem Viertel umgesetzt. Ermöglicht wurde die Umsetzung durch Fördergelder des Hansaforums, das im Hansaviertel mit Mitteln des Bundesstadtebauministeriums Stadtentwicklung aus Bürgerengagement vorantreibt.

Ein Team von ca. zehn Personen unter Leitung von Sara Kehmer hatte im vergangenen Jahr den Rundweg aus 22 Baumarten erarbeitet. Dabei ging es los mit einer ersten

Erkundung der Baumarten im Viertel, weiter über die Auswahl geeigneter Bäume, das Heraussuchen von Fakten und Bildern zu den Arten, das professionelle Design der Schilder, das handwerkliche Umsetzen der Beschilderung, die rechtlichen Hürden mit der Stadt und schließlich bis zum gemeinsamen Aufstellen der Schilder.

„Der Rundweg soll Menschen auf die Natur, die sie umgibt, aufmerksam machen, wie sie auch in einer städtischen Umgebung wie dem Hansaviertel zu finden ist,“ freut sich Sara Kehmer über den erfolgreichen Abschluss des Projektes. Weiterhin soll die Bedeutung von Stadtbäumen für das Wohlbefinden der Menschen und das Klima in der Stadt in den Fokus gestellt werden.

Eine Übersicht zum Rundweg ist auf einer separaten Tafel am Hafenplatz vor den Stadtwerken und am Hansaplatz zu sehen. Zusätzlich liegen Flyer u.a. im Umwelthaus und in der Hansabude an der Dortmunder Straße aus. Im Jahresverlauf sollen einige Führungen zu jahreszeitlichen Besonderheiten der Baumarten wie Blüten oder Herbstverfärbung angeboten werden.



Weißdorn



(hier wurde der jüfaumenbältige Weißdorn gepflanzt)

- Der Baum kann bis zu 500 Jahre alt werden. Das Holz eignet sich für Schnitz- und Drechslerarbeiten.
- Die heimischen Arten sind der Eingriffliche und der Zweigriffliche Weißdorn mit - wie der Name sagt - einem oder mehreren (2-3) Griffeln am Fruchtknoten.
- Der Weißdorn gehört zu den Rosengewächsen. Die Frucht ist eine Apfelfrucht.

Die Heilwirkung von Weißdorn wird seit längern genutzt. Mittlerweile belegen wissenschaftliche Untersuchungen die Wirksamkeit bei leichter Herzinsuffizienz und leichten Herzrhythmus-Störungen.





Exkursion in den Wolbecker Tiergarten am

23. April

Auf der Suche nach Weiserpflanzen historisch alter Wälder

Der Wolbecker Tiergarten ist kein Zoo, auch wenn der Name das vermuten lässt. Seinen Namen verdankt das große Waldgebiet im Südosten von Münster seiner früheren Nutzung: Das ca. 300 ha große Gelände wurde über Jahrhunderte ausschließlich zur Jagd genutzt und ist daher sogar mit einer dichten Wallhecke am Rand eingefriedet worden.

Der Umstand, dass der Wolbecker Tiergarten immer Wald gewesen, niemals über Jahrhunderte übernutzt und erst ab dem 19. Jahrhundert wieder aufgeforstet worden ist wie fast alle anderen heimischen Wälder im Münsterland, lockte am Samstag, den 23. April, fast 30 neugierige Botaniker der AG Botanik an. Ein von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt gefördertes Projekt hatte unlängst 67 Gefäßpflanzenarten identifiziert, die einen deutlichen Schwerpunkt in historisch alten Wäldern besitzen.

Und so galt die Aufmerksamkeit im wunderbar blühenden Frühlingwald vor allem Arten wie dem Aronstab, der Wald-Zwenke, der Wald-Segge und dem Hexenkraut, die solche Altwälder charakterisieren. Zwar sind diese Arten auch in jüngeren Wäldern in Münster weit verbreitet, doch lässt sich aus der Gesamtzahl der so genannten Weiserpflanzen für historisch alte Wälder auf die Geschichte des jeweiligen Waldes zurückschließen.



Der Aronstab ist eine Weiserpflanze historisch alter Wälder (Foto: Dr. Cornelia Steinhäuser)

Am Ende waren 15 typische Arten entdeckt worden – eine relativ hohe Zahl und somit ein deutlicher Hinweis auf die ökologische Bedeutung und Schutzwürdigkeit des Wolbecker Tiergartens als historisch altes Waldgebiet, das zu Recht als europäisches FFH-Gebiet und Naturschutzgebiet geschützt ist.

Nicht gefunden wurde jedoch eine Art, auf die es die AG Botanik besonders abgesehen hatte: der seltene Scheiden-Goldstern *Gagea spathacea* kommt zwar im Münsterland vereinzelt vor, die unauffälligen Schnittlauch-artigen Blätter konnten jedoch nicht entdeckt werden. Aber man kann ja auch nicht alles haben, und daher beendete die Gruppe den schönen Ausflug bei typischem April-Wetter mit einem Besuch der Eisdiele in Wolbeck.

Auftakt der naturkundlichen Freitagsspaziergänge auf Haus Heidhorn am 29. April

Frühling in der Davert

Der Frühling hat Einzug gehalten, auch in der Davert. Zu einem botanischen Spaziergang durch den frischen Frühlingwald mit dem Diplom-Biologen Dr. Thomas Hövelmann lud die NABU-Naturschutzstation Münsterland ein am Freitag, den 29. April.



Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann erklärte den ca. 30 Teilnehmern die Frühjahrsblüher in der Davert (Foto: Ortrud Ewert-Brinkmann)

Im Rahmen der etwa anderthalbstündigen Wanderung um Haus Heidhorn zeigte der Botaniker und Leiter der AG Botanik den ca. 30 Teilnehmern die ersten Frühjahrsboten wie Buschwindröschen, Scharbockskraut und Sauerklee. Neben den Namen und den Erkennungsmerkmalen kamen dabei auch allerlei unterhaltsame und interessante Aspekte wie Herkunft des Namens, Heilwirkung und Eignung als essbare Wildkräuter zur Sprache. Hövelmann nutzte die Gelegenheit, die zahlreichen Naturschutzprojekte des NABU in der Davert und den angrenzenden Bereichen vorzustellen.



Der Wald-Sauerklee *Oxalis acetosella* ist häufig in der Davert zu finden (Foto: Vivien Funke)

Die botanische Führung war der Auftakt der diesjährigen „naturkundlichen Freitagsspaziergänge“ der NABU-Naturschutzstation Münsterland. Bis zu den Sommerferien präsentieren wechselnde Referenten an jedem Freitag Interessantes und Wissenswertes aus der Natur in der Davert und der Hohen Ward. Treffpunkt ist jeweils um 17.30 Uhr auf Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490, von dort fußläufig bis ca. 19.30 Uhr. Die Teilnahme ist jeweils kostenfrei, um Spenden wird gebeten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mai-Tour bei Nienberge auf der Suche nach seltenen Veronica-Arten

Ohne Fleiß kein Ehrenpreis

Die große Gattung Ehrenpreis mit dem hübschen wissenschaftlichen Namen *Veronica* umfasst allein 18 Arten, die in Münster vorkommen bzw. vorkommen könnten. Neben häufigen Arten sind auch einige seltenere Arten dabei, die vor allem auf Lehmäckern vorkommen: der Feld-Ehrenpreis *V. agrestis*, der Glänzende Ehrenpreis *V. polita* und der Glanzlose Ehrenpreis *V. opaca*. Vor allem diesen drei Arten galt die Aufmerksamkeit bei einer Radtour, die die AG Botanik passend am 1. Mai im Raum Nienberge durchgeführt hatte.



Mutiges Selfie der radelnden Botaniker (Foto: Marcus Schwarz)
Aber auch häufige und weit verbreitete Ehrenpreis-Arten wurden bei der gut zweistündigen Tour von dem knappen Dutzend Teilnehmenden entdeckt und bestimmt: ob Persisch, Efeublättrig oder Quendelblättrig – AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann erläuterte die entscheidenden Unterschiede und zeigte auch weitere Arten wie Gamander-, Acker-, Berg- und Bachbungen-Ehrenpreis.



Der Acker-Ehrenpreis ist noch häufig zu finden (Foto: Marion Kunsemüller)

Immer wieder stoppte die kleine Gruppe und machte sich auf Ackerflächen auf die Suche nach den selteneren Arten – leider vergeblich. Nebenbei bewunderten die Botaniker*innen aber auch einen schönen Bestand des gefährdeten Stättlichen Knabenkrautes *Orchis mascula* und erkundeten einen kleinen Ballon-Startplatz mit seiner artenreichen Flur des mageren Grünlandes wie der Feld-Hainsimse *Luzula campestris*.



Der Quendel-Ehrenpreis wächst in feuchten Rasenflächen (Foto: Marcus Schwarz)

Auch wenn letztendlich keine Besonderheiten gefunden werden konnten, genossen die Teilnehmenden die Mai-Tour in schöner Landschaft und ließen den Ausflug angemessen in der Eisdielen in Nienberge ausklingen.



Genau: das ist kein Ehrenpreis, sondern eine Orchidee – das Stättliche Knabenkraut (Foto: Marcus Schwarz)

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Es ist Mai, und wir haben endlich wieder mit Wildkräutern gekocht... Es gab eine bunte Auswahl eigentlich recht „alltäglicher“ Kräuter – man muss also kein ausgewiesener Spezialist sein... mit Brennesseln, Gänseblümchen, Giersch und Gundermann lassen sich schon viele leckere Dinge zubereiten.

Es empfiehlt sich, bei den folgenden Rezepten etwa die vorgegebene Reihenfolge einzuhalten; während der Reis für den Auflauf (Dessert) köchelt, können die Chips schon mal in den Ofen... den Sirup für die Limonade muss man allerdings mindestens 2 – 3 Tage vorher machen; er hält sich einige Zeit im Kühlschrank.

Brennesselchips

Brennesseltriebsspitzen und junge Blätter waschen, gut ausdrücken.

Mit sehr wenig Öl und Salz vermengen, auf ein Blech geben und ca. 25 Min. bei 180°C (Umluft) kross backen.

Waldmeister-Reisauflauf mit Rhabarber

Ca. 20 Stängel Waldmeister zum Sträußchen binden und anwelken lassen oder besser einfrieren, dann mindestens 2 – 3 Stunden in 350 ml Milch ziehen lassen, Waldmeister herausnehmen und ausdrücken.

125 g Milchreis gut waschen, in 100 ml Wasser aufkochen. Die Milch mit 1 Pr. Salz zugeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln lassen. 25 g Zucker unterrühren.

Während der Reis köchelt, 500 g Rhabarber abziehen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Mit 50 ml Wasser, 1 – 2 EL Zitronensaft und 25 g Zucker aufkochen.

Eine Hälfte vom Milchreis in eine Auflaufform geben. Rhabarber mit möglichst wenig Saft darüber verteilen, dann den restlichen Reis darübergeben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft, ggf. mit den Chips) ca. 30 Minuten backen. Temperatur auf 220°C erhöhen.

Auflauf mit 2 EL Mandelblättchen und etwas Puderzucker bestreuen. 30 g Butter in Flöckchen darauf verteilen. Weitere 10 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Lauwarm servieren.

Für die vegane Variante nimmt man Pflanzenmilch und tauscht die Butter gegen Margarine aus.

Brennessel-Käse-Scones

400 g Dinkel 630 und 28 g Backpulver in eine Schüssel sieben. 1 gute Pr. Salz zugeben, mischen.

200 g Sahne und 200 g Mineralwasser medium zugeben. 60 g Brennesselblätter hacken und mit 40 g geriebenem Emmentaler zugeben.

Mit einem Esslöffel oder Teigschaber vorsichtig vermengen, sodass alle Zutaten feucht sind – nicht mehr, sonst werden die Scones schnell sehr trocken!!!

Nun den Teig ca. 3 cm hoch auf der Arbeitsfläche zu einem Rechteck formen und in kleine Quadrate schneiden oder mit einem kleinen Glas o.ä. ausstechen; Reste dann nochmal vorsichtig zusammendrücken für weitere Scones; diese eng aneinander in eine Form stellen, damit sie eher in die Höhe als in die Breite gehen; alternativ kann man den Teig auch mit einem Löffel in kleine Silikon- und/oder Muffinformen geben.

Bei 220°C (O/U, (vorheizen oder einfach mit zu dem Auflauf in den Ofen geben) ca. 20 Min. backen, bis sie eine gute Farbe haben und beim Draufklopfen hohl klingen.

Gurkensalat mit Gundermann

2 EL Joghurt, 1 TL Honig oder Agavendicksaft, 1 TL Zitronensaft und etwas Salz verrühren.

Einige Stiele/Blätter von möglichst jungem Giersch und 2 - 3 g Gundermannblätter fein hacken und unterrühren. ½ Salatgurke schälen (alternativ kann man auch eine kleine Zucchini nehmen (diese nicht schälen!)), 1 kleinen Apfel (mit Schale) und eine kleine rote Zwiebel sehr fein würfeln und mit dem Dressing vermengen.

In Porzellanlöffeln oder auch in den halbierten (etwas dickeren) Stielen des japanischen Staudenknöterichs anrichten. Mit Gundermannblüten dekorieren.

Bärlauch-Frischkäse und -Röllchen

Für diese Köstlichkeiten haben wir zum Glück einige noch recht junge Blätter gefunden, die besser schmecken als die großen - die Zubereitung ist ausführlich im März-Newsletter beschrieben. Die Frischkäse-Creme, die nicht als Füllung für die Blätter verwendet wurde, haben wir als Aufstrich zu den Scones serviert.

Leider blüht ja der Bärlauch schon wieder, so ist die Zeit der Ernte mehr oder weniger vorbei, und es heißt, sich bis zum kommenden Frühjahr zu gedulden...



Limetten-Waldmeister-Limonade

4 Bio-Limetten gut waschen, vierteln, dann kleinschneiden.

½ l Wasser mit 500 g Zucker erhitzen, über die Limetten gießen.

1 kleines Sträußchen Waldmeister anwelken lassen, dann so in das Wasser hängen, dass die Stiele draußen bleiben. 2 – 3 Tage ziehen lassen, dann entfernen.

Zuckerwasser durch ein Sieb gießen, Limetten gut ausdrücken.

Sirup noch einmal aufkochen und heiß durch ein feines Sieb in Flaschen abfüllen. Verschließen.

Nach Geschmack mit Mineralwasser (etwa 10 : 1) oder Sekt mischen...

Text und Foto: *Uschi Schepers*

Wildkräuter-Gruppe NABUKO

Uschi Schepers bietet in der NABU-Kochgruppe (NABUKO) gemeinsame Koch-Aktionen mit Wildkräutern an. Interessierte melden sich bei u.schepers@gmx.de.