



TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

AKTUELLES

Schwerpunkt schwierige
Artengruppen
4tel-Fest im Ostviertel
Gedicht „Sommer“
Reihe „Essbare Wildkräuter
in Münsters Westen“
Acker-Gauchheil gesucht
Pflanzen des Monats

RÜCKBLICK

Chaos in Kasewinkel
Schreck am Vatertag –
nur noch acht!
Vom Regen in die Traufe
Aller Anfang ist schwer –
aber nicht hoffnungslos

BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche –
Kochen mit Wildkräutern



Liebe Freunde des blühenden Münster

stellt Euch vor, es ist Juni und alles blüht, und keiner geht hin... leider ist das auch für mich als hauptamtlichen wissenschaftlichen Mitarbeiter der NABU-Naturschutzstation Münsterland die absolute Hauptsaison mit Kartierungen und Seminaren - in diesem Jahr zusätzlich mit einem sehr aufwändigen Gräser-Aufbaukurs. Daher bleibt in diesen Wochen leider kaum Zeit für zusätzliche Exkursionen und Veranstaltungen sowie organisatorische Planungen.

Aber die Zeiten werden auch wieder besser, und erfahrungsgemäß wird es mit Beginn der Sommerferien leichter. Bis dahin seid Ihr natürlich herzlich eingeladen, auf eigene Faust die Botanik zu erkunden und zum Beispiel Fotos zu machen, die Ihr auch jederzeit gerne zur Bestimmung oder für den Newsletter schicken könnt. Im Juli werden wir dann sicher wieder mehrere Exkursionen anbieten können.

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

Titelbild: Das Orangerote Mausehrhahchichtkraut *Pilosella aurantiaca*
(Foto: Michaela Stenz)

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, 10.6.:

„Fridays for Flowers“-Exkursion bei Berg Fidel für die Flora von Münster. Treffpunkt 16 Uhr Ecke Vennheideweg/Bielesch, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr

Sa, 11.6.:

Teilnahme am 4tel-Fest im Ostviertel, siehe unten.



Beim 4tel-Fest im Ostviertel bietet die AG Botanik kurze „Schnupper-Exkursionen“ an (Foto: Thomas Hövelmann)

Mi, 6.7.:

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!

So, 12.6.:

Führung „Neue Wilde - Globalisierung in der Pflanzenwelt“. Treffpunkt: 11:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de.

Di, 14.6.:

Abendführung mit Diskussion „Die politische Pflanze - zum Anziehen! Faserpflanzen und ihre globale Reise“. Treffpunkt: 18-21 Uhr Orangerie des Botanischen Garten. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de.

Sa, 18.6.:

Seminar „Johannistag - Tag der Mittsommerrunde und Kräuterbräuche“ der NABU-Naturschutzstation Münsterland mit Silke Hirndorf. Treffpunkt 10 Uhr auf Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490 in 48165 Münster. Kosten 15 €, Anmeldung erforderlich unter anmeldung@NABU-Station.de. **Leider schon ausgebucht!**



Königs-Rispenfarn *Osmunda regalis* bei Coerde
(Foto: Dr. Jandirk Sendker)

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“

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 Baldrian-Arten (Collage: Sara Kehmer)

4tel-Fest im Ostviertel

Am Samstag, den 11. Juni, findet endlich wieder ein schönes 4tel-Fest im Ostviertel statt. Das Umweltforum mit seinen Verbänden wird sich daran mit einem bunten Programm beteiligen. Die AG Botanik ist natürlich auch dabei:

- um 14 und um 16 Uhr stellt Regina Schlöpker-Richtscheid kurz Bäume in der Umgebung vor und weist auf den Baumrundweg im Hansaviertel hin;
- um 15, 16 und 17 Uhr ganz kurze (wenige Minuten) botanische Schnupperexkursionen mit Dr. Thomas Hövelmann.

Treffpunkt ist jeweils am Eingang des Umwelthauses.

Sommer

Im Sommer

auf der Wiese eine leichte Brise;

lässt nicken die Köpfchen im hohen Gras.

Wiegen sich - ein wohliges Gefühl

Es summt und brummt von Blüte zu Blüte.

Lasse den Blick schweifen in die Wipfel

in der Bewegung ein Tanz - ein Rauschen

in die bunten Farben tauchen

Es strahlt die Sonne - welch eine Wonne

Judith Maier

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.

Juni: Rot-Klee (*Trifolium pratense*)

Trifolium, das „Dreiblatt“, ist jedem bekannt. Rotblühender Klee in der Wiese oder sein kleinerer weißblütiger Verwandter im Rasen gehören zum Sommer und laden zur Suche nach einem seltenen vierzähligen Glücksblatt ein. Eigentlich jedoch ist es die Zahl drei, die in vielen Kulturen als magische Zahl gilt, welche zum Beispiel die Einheit von Geburt, Leben und Tod sowie von Körper, Seele und Geist darstellt, und als Glückssymbol verwendet wird. In Irland soll der heilige Patrick ein dreiblättriges Kleeblatt benutzt haben, um die christliche Dreifaltigkeit zu erklären. So soll das dreiblättrige Kleeblatt zu einem Wahrzeichen der grünen Insel geworden sein.

Da die Blätter des Rot-Klees, die ein hübsches weißes „V“ in der Mitte tragen, ebenso wie die des Weiß-Klees essbar sind, kann man sich mit ihnen eine gesunde Portion Glück in die Salatschüssel holen. Besonders ansprechend sieht es aus, wenn man die Blätter nicht untermischt, sondern oben auf den fertig angerichteten Salat streut. Am besten schmecken sie vor der Blüte, denn dann erinnert ihr Geschmack ein wenig an junge Erbsen. Ältere Blätter schmecken recht herb. Aus den Blütenköpfchen gewinnt man eine schöne Dekoration für sommerliche Obstsalate, indem man die einzelnen kleinen Schmetterlingsblüten aus den Köpfchen zupft und locker über den Obstsalat streut. Auch Tee lässt sich gut aus den Blüten zubereiten. Durch die in ihnen enthaltenen Isoflavone, die östrogenartig wirken, können Wechseljahresbeschwerden gemildert werden. Aufgrund des feineren Geschmacks sollte man darauf achten, junge Blütenköpfchen zu ernten. Sammelt man außerdem früh am Tag, enthalten die Blütchen oft noch ihren leckeren süßen Nektar, der später mitunter von Hummeln ausgesaugt ist.

Möchte man den Hummeln und ihrer Insektenverwandtschaft die Nahrung nicht streitig machen, kann man Rot-Klee im eigenen Garten aussäen und auf diese Weise sich selbst und der Insektenwelt etwas Gutes tun. Er macht

sich gut in Wildblumenwiesen oder -beeten und eignet sich darüber hinaus als Gründüngungspflanze im Nutzgarten, da er in Symbiose mit Knöllchenbakterien lebt. Diese binden den Stickstoff aus der Luft und machen ihn für die Pflanze verfügbar. Arbeitet man sie später in den Boden ein, erzielt man eine natürliche Düngung. Schön ist es auch, den Weiß-Klee im Garten blühen zu lassen, indem man den Rasen nicht allzu häufig mäht.



Der Rot-Klee (Foto: Britta Ladner)

Hatte man noch bis vor wenigen Jahren Sorge, beim Barfußlaufen von den zahlreichen Hummeln auf den Kleeblüten gestochen zu werden, ist man heute erfreut und erleichtert, wenn sich zumindest noch ein paar von ihnen auf den Blütenköpfchen tummeln.

Britta Ladner



Acker-Gauchheil (Foto: Karin Parpin)

Acker-Gauchheil gesucht

Für ein Forschungsprojekt des Fachbereiches Chemie und Pharmazie der Westfälischen Wilhelms-Universität werden im Umkreis von Münster möglichst größere Vorkommen des Acker-Gauchheils *Anagallis arvensis* gesucht. Die Pflanze wächst auf Wiesen, Äckern, Weg- und Straßenrändern, Schuttplätzen usw.

Ein Extrakt dieser Pflanze hat einen vielversprechenden antiviralen Effekt gezeigt, der nun näher untersucht werden soll. An geeigneten Standorten soll in vertretbarem Umfang Probenmaterial entnommen werden. Das Forschungsteam würde sich freuen, wenn Fundorte dieser Art an Dr. Jandirk Sendker, jandirk.sendker@uni-muenster.de, gemeldet werden, mit Koordinaten und/oder einer geeigneten Beschreibung des Fundorts.



Mehlige Königskerze



Breitblättriges Knabenkraut

Pflanzen des Monats

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

Der eingeschleppte Fußangel-Spornbaldrian *Centranthus calcitrapae* im Hauptbahnhof (Foto: Thomas Hövelmann)

Das Breitblättrige Knabenkraut *Dactylorhiza majalis* in einem Regenrückhaltebecken bei Gievenbeck (Foto: Dr. Jochen Seebach)

Die Mehlige Königskerze *Verbascum lychnitis* im Hauptbahnhof (Foto: Thomas Hövelmann)



Fridays for Flowers-Exkursion im Osten von Münster am 13. Mai

Chaos in Kasewinkel

Chaos, wieso Chaos? Nein, chaotisch war die Freitagsexkursion am 13. Mai keinesfalls, der Titel passte nur sprachlich einfach ganz schön... aber eine gewisse Vielfalt war diesem Fleckchen Erde im Osten Münsters nicht abzuspüren: von bodensauren Buchenwäldern zu bodenfeuchten Eschenwäldern, von trockenen Rasen bis zu seggenreichen Feuchtwiesen waren jeweils nur wenige Schritte erforderlich.



Sara Kehmer führte die sehr klein geschriebene Anstreichliste sämtlicher in Münster vorkommender Pflanzenarten

Und so lernten die fast zehn Teilnehmenden des botanischen Ausflugs ein großes Potpourri heimischer Wildpflanzen kennen, so das hübsche Schattenblümchen *Maianthemum bifolium*, die Behaarte Hainsimse *Luzula pilosa* und der Schaf-Schwengel *Festuca ovina* auf den sauren Böden. Die nährstoffreichen und feuchten Böden wurden durch Arten wie das Moschuskraut *Adoxa moschatellina*, das Hexenkraut *Circaea lutetiana* sowie den

Riesen-Schwengel *Festuca gigantea* repräsentiert. Fast 150 Arten schafften es so auf die von Sara Kehmer virtuos geführte Anstreichliste.

Am Ende ging es noch bergab: in der deutlich in das Gelände eingesenkten Aue des Kreuzbaches entdeckten die botanisch Interessierten eine fast zwei Hektar große Feuchtwiese, in der mit der Zweizeiligen Segge *Carex disticha*, der Sumpf-Segge *Carex acutiformis* sowie der Kuckucks-Lichtnelke *Lychnis flos-cuculi* einige Besonderheiten nasser Standorte wuchsen und sogar noch die gefährdete Sumpf-Dotterblume *Caltha palustris* blühte.



Die Kuckucks-Lichtnelke wächst in den Feuchtwiesen entlang des Kreuzbaches

Die Fridays for Flowers-Exkursionen dienen dazu, Verbreitungskarten aller wildlebenden Pflanzenarten in der „Flora von Münster“ zu erstellen. Dabei werden auf der Grundlage des Rasters im amtlichen Stadtplan der Stadt Münster vollständige Artenlisten aller 351 jeweils einen Quadratkilometer großen Quadranten erstellt und die Daten in das Portal naturgucker.de eingepflegt.



In den bodensauren Buchenwäldern östlich der Wese entdeckten die Teilnehmenden der Fridays for Flowers-Exkursion zahlreiche interessante Arten (Fotos: Thomas Hövelmann)

Radtour zur orchideenreichen Feuchtwiese bei Havixbeck am 26. Mai

Schreck am Vatertag – nur noch acht!

Gar nicht so einfach: Durch den warmen und feuchten Mai sind das Gras und einige Stauden in diesem Jahr bereits ungewöhnlich hoch gewachsen, so dass die Knabenkräuter in der „grünen Hölle“ gar nicht so leicht zu finden waren. So dauerte es eine Weile, bis das halbe Dutzend Botaniker der AG Botanik bei ihrem alljährlichen Besuch auf einer orchideenreichen Feuchtwiese bei Havixbeck an Christi Himmelfahrt, den 26. Mai, die diesjährige Zählung der blühenden Exemplare beendet hatten.



Freiwillige der AG Botanik beim Auszählen der blühenden Exemplare des Breitblättrigen Knabenkrautes (Foto: Thomas Hövelmann)

Das Ergebnis war allerdings enttäuschend: lediglich acht Exemplare des Breitblättrigen Knabenkrautes *Dactylorhiza majalis* konnten gefunden werden und damit noch einmal deutlich weniger als in den ohnehin schon mauen Vorjahren. Allerdings waren die Exemplare schon weitgehend abgeblüht und teilweise schon fruchtend, so dass möglicherweise einige Exemplare übersehen worden sind.

Trotzdem kein Grund zur Freude - die regelmäßige Pflegemahd im Herbst mit Abräumen des Mahdgutes soll den Orchideen eigentlich einen Vorteil gegenüber den konkurrenzstärkeren Hochstauden und Gräsern verschaffen.

Die allgemeine Nährstoffbelastung der Luft, die steigenden Temperaturen und möglicherweise Veränderungen im Wasserhaushalt scheinen den Orchideen trotz aller Bemühungen nicht zu bekommen.



Das seltene und stark gefährdete Breitblättrige Knabenkraut (Foto: Marcus Schwarz)

Mehr als 20 Jahre sorgte die AG Botanik durch ihre jährliche Mahd dafür, dass die wertvolle Feuchtwiese offen bleibt und die konkurrenzschwachen Orchideen und zahlreiche andere seltene Arten der feuchten Wiesen ihren Lebensraum behalten. Seit nunmehr drei Jahren hat das Naturschutzzentrum des Kreises Coesfeld als zuständige Biologische Station diese Aufgabe übernommen – zum Schutz der seltenen Arten und vor allem des Breitblättrigen Knabenkrautes. Das ist auch gut so, denn diese Orchideen-Art gehört zu den nur 15 Pflanzenarten, für die Deutschland eine besondere Verantwortung trägt, weil ein Großteil des Weltvorkommens der Art bei uns lebt.

Zwei gescheiterte Exkursionen

Vom Regen in die Traufe

Manchmal hat man kein Glück – und manchmal kommt auch noch Pech dazu: gleich zwei Exkursionen zum selben Thema „Artenreiche Weg- und Straßenränder“ fanden nicht statt. Zuerst verhinderte eine amtliche Unwetterwarnung des Deutschen Wetterdienstes mit Gewitter, Sturmböen und Starkregen die Durchführung der Exkursion bei Wolbeck am 20. Mai. Das war besonders unglücklich, da erst am gleichen Morgen die Exkursion in der Tageszeitung groß angekündigt worden war und daher eine aufwändige Absage-Aktion über Homepage, Rundmail und Vorort-Kontrolle („keiner da!“) erforderlich wurde.

Bei der zweiten geplanten Exkursion am 22. Mai bei Kinderhaus war schönsten Wetter. Trotzdem schaute Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann von der AG Botanik bedröppelt in die Röhre: diesmal hatten die Zeitungen die Ankündigungen nicht gebracht, und die Ankündigungen

auf der Homepage, im Newsletter „Flora Münster“ und per Rundmail an die AG Botanik hatte auch niemanden nach Kinderhaus locken können.

So ist das manchmal...



Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann wartete vergeblich am Treffpunkt in Kinderhaus

Zwei Kurse zum Bestimmen von Blütenpflanzen und Gräsern auf Haus Heidhorn am 27.-29. Mai

Aller Anfang ist schwer - aber nicht hoffnungslos



Im Kursraum wurden mit Bestimmungsbüchern und Stereolupen heimische Wildpflanzen und Gräser bestimmt (Fotos: Thomas Hövelmann)

Aller Anfang ist schwer, aber nicht hoffnungslos: so ließ sich die Stimmungslage der beiden Pflanzenbestimmungskurse bei der NABU-Naturschutzstation Münsterland auf Haus Heidhorn in Kooperation mit der Natur- und Umweltschutzakademie (NUA) NRW am Wochenende 27.-29. Mai zusammen fassen. Im Münsterland gibt es immerhin mehr als 700 Pflanzenarten, und diese bestimmen zu können, ist gar nicht so einfach. Aber in der Gruppe unter Anleitung mit dem NABU machte es Spaß und ist leichter zu lernen!

Zunächst hatten sich am Freitag, den 27. Juni, 21 Teilnehmer für den Kurs „Unsere häufigsten Gräser“ zusammen gefunden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung im Kursraum nutzte Kursleiter Dr. Thomas Hövelmann die artenreiche Wiese am „Tor zur Davert“, um die ersten häufigen Grasarten und ihre Erkennungsmerkmale vorzustellen. Dabei ging Hövelmann vor allem auf systematische Wiedererkennung an Hand von deutlichen Gattungsmerkmalen ein, wie beispielsweise die sehr großen Ährchen - wie die Teilblütenstände der Süßgräser genannt werden - und die verwachsene Blattscheide der Trespen-Arten.

Nach einer gemütlichen Mittagspause mit vegetarischer Vollwertkost lernten die Teilnehmenden die vergleichsweise wenigen Gras-Arten im Wald erkennen. In diesem windarmen Lebensraum fühlen sich Gräser - die ihre Pollen vom Wind verbreiten lassen - nicht sehr wohl. Dafür kamen hier aber auch Arten anderer Familien wie Sauergräser und Binsengewächse zur Sprache. Die gemeinsame Nacharbeit mit Hilfe von Binokularen im Kursraum rundete den Gräserkurs ab, der bei den Teilnehmern offenbar gut angekommen war.

Die 20 Teilnehmer aus ganz Nordrhein-Westfalen und dem angrenzenden Niedersachsen lernten am darauffolgenden Samstag und Sonntag den Umgang mit dem Bestimmungsbuch „Schmeil-Fitschen“ und auf mehreren

kleineren Exkursionen häufige heimische Pflanzenarten kennen. Mit Hilfe des zweitägigen Seminars sind die Teilnehmer nun in der Lage, selbständig heimische Wildpflanzen bestimmen zu können. Kursleiter Dr. Thomas Hövelmann und Assistentin Sara Kehmer hatten viel Freude an den engagierten und wissbegierigen Teilnehmern und wurden nicht müde, die vielen schwierigen Fragen und Fallstricke des Pflanzenbestimmens zu klären.



Sara Kehmer unterstützte engagiert und fachkundig beide Bestimmungsübungen auf Haus Heidhorn

Da der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet war, waren auch die Vorkenntnisse sehr unterschiedlich. Und so endete der Kurs am Sonntag-Nachmittag mit der Erkenntnis: heimische Wildpflanzen und Gräser bestimmen zu lernen ist schwierig, aber nicht unmöglich...

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Heute kochen wir mit dem vielfältigen Angebot der Natur ein kleines Menü. Dazu zunächst als Gruß aus der Küche:

Ausgebackene Brennnesselblätter mit Knoblauchsrauke-Lindenblatt-Pesto

(Es empfiehlt sich, alles zum Frittieren vorzubereiten und die frittierten Speisen schnell zu servieren, da sie nicht lange knusprig bleiben.)

Für das Pesto 40 g Pinienkerne trocken (d. h. ohne Öl) in einer Pfanne goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen.

Mit 20 g geriebenem Käse (z. B. Parmesan oder Pecorino, aber es geht auch anderer würziger Hartkäse), 100 g grob gehackten Blättern der Knoblauchsrauke und Linde (junger Austrieb), ggf. einer kleinen Knoblauchzehe und 80 g Olivenöl pürieren.

Mit etwas Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Wer den Käse lieber weglässt, kann stattdessen Edelhefeflocken (z. B. aus dem Reformhaus) zugeben.

Abfüllen, Luftblasen entfernen (z. B. mit einer Gabel), Oberfläche glattstreichen, Gefäßrand sauber wischen und mit Olivenöl bedecken, dann hält es sich eine Weile im Kühlschrank.

Für den Ausbackteig 50 g Mehl mit 1 Eigelb, etwa 70 ml Milch und 70 ml Wasser (still oder mit Kohlensäure; alternativ geht auch Weißwein oder Bier) und 1 Pr. Salz zu einem flüssigen Teig verrühren und 20 - 30 Minuten ruhen lassen (an der veganen Version arbeite ich noch...).

1 Eiweiß mit 1 TL Vanillezucker steifschlagen und untermischen (es darf ruhig etwas flüssig werden).

Wer keine Fritteuse hat, kann einfach Sonnenblumenöl in einem kleinen Kochtopf erhitzen (der Boden sollte etwa zu 2 cm bedeckt sein. Das Öl hat etwa die richtige Temperatur, wenn an einem Holzstab (Schaschlikspieß, Holzlöffel...) kleine Bläschen aufsteigen.

Von den Spitzen (möglichst) der großen Brennnessel (*Urtica dioica*) die großen Blätter abpflücken. Jedes Blatt einzeln in den Ausbackteig tauchen, so dass es komplett bedeckt ist. Dann in das heiße Fett geben, nach kurzer Zeit umdrehen und von beiden Seiten goldbraun backen. Das geht sehr schnell! Dann mit etwas Pesto anrichten...

Als Hauptgang bietet sich z. B. eine Wildkräuter-Quiche an, z. B. ebenfalls mit Brennnesseln, Knoblauchsrauke und Lindenblättern, und ein fruchtiger Salat mit Lindenblättern, Vogelmiere, Giersch, Postelein und frischen Himbeeren oder kleingeschnittenen Erdbeeren, vielleicht mit einem Dressing, das mit etwas Holunderblütensirup gesüßt ist...

Und als Dessert **Holunder-Krapfen:**

Als Ausbackteig nehmen wir den, der von der Vorspeise übriggeblieben ist; tatsächlich ist das der Teig für die Holunderblüten, aber für die Brennnesseln funktioniert er auch gut, und man braucht nur eine sehr kleine Menge für die Blätter. Die Teigmenge sollte hier für 2 - 3 (oder ?) Personen reichen.

Einige Holunderblütendolden* ggf. waschen, besser aber einfach ein bisschen ausschütteln und eine Weile ausgebreitet liegen lassen, damit kleine Tierchen herauskrabbeln können. Angeblich funktioniert das besonders gut auf einer gelben Unterlage... Vor der Verwendung sorgfältig überprüfen, ob doch noch Tiere darin sind, und diese und evtl. braune Pflanzenteile entfernen.

(*Genau genommen kommen Holunderblüten als „Trugdolden“ daher – eine „echte Dolde“ erkennt man daran, dass aus einer Basis mehrere Blütenstiele wachsen.)

Nun die Blütendolden einzeln in den Teig tauchen, gut abtropfen lassen und in dem Öl goldgelb ausbacken. Nach Belieben mit Puderzucker und Zimt bestreuen und zum Beispiel mit Früchten servieren, oder auch mit Vanille- oder Erdbeer-Eis...

Falls nun immer noch Teig übrig ist (der sich gut einen oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren lässt), kann man daraus mit wenig Öl kleine Crêpes backen und z. B. mit Vanilleeis und Orangenlikör oder Schokosauce oder einfach mit Marmelade oder mit Zucker und Zimt bestreut genießen... dazu jeweils eine kleine Menge Teig in die Pfanne geben, etwas schwenken, um den Teig zu verteilen, und Hitze auf eine mittlere Stufe reduzieren... wenn der Teig am Rand braun wird, wendet man den Pfannkuchen und backt ihn auf der anderen Seite fertig...



Das Frittieröl kann man nach dem Abkühlen durch ein mit einem Papiertuch ausgelegtes Sieb gießen und es zum Braten weiterverwenden... oder wiederholt zum Frittieren nutzen; es empfiehlt sich aber immer, es zwischendurch zu filtern, dann ist es länger haltbar und besser verträglich.

Text und Foto: *Uschi Schepers*

Wildkräuter-Gruppe NABUKO

Uschi Schepers leitet seit einiger Zeit die Wildkräuter-Kochgruppe „NABUKO“. Bei Interesse bitte melden unter u.schepers@gmx.de, um über die Unternehmungen informiert zu werden.