



## TERMINE

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

## AKTUELLES

Schwerpunkt schwierige  
Artengruppen

Teilnahme am  
B-Side Festival 2022

Teilnahme am  
LWL-Ehrenamtsforum

Erfassung Götterbaum

LandArt

Buchtipp: voll fiese Flora!

Der ewige Kreislauf im Jahresrad...

## RÜCKBLICK

25er-Jubiläum der NABU-Station

40er-Jubiläum NABU-Stadtverband

Pflanzen des Monats

Exkursion in Handorf

Exkursion in Gremmendorf

## BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern

Acker-Gauchheil gesucht

Newsletter  
der AG Botanik



## EDITORIAL

### Liebe Freunde des blühenden Münster,

stell Dir vor, es ist die erste Woche eines Monats, und es gibt kein Monatstreffen der AG Botanik... in diesem September ist es aber mal der Fall. Da ich genau in dieser Woche Urlaub habe und sich auch sonst keine Vertretung gefunden hat, muss der sonst so zuverlässige und liebgewonnene Termin einmal ausfallen – in den 25 Jahren des Bestehens sicher erst zum dritten oder vierten Mal!

Aber auch ohne das monatliche Beisammensein bieten wir wieder attraktive Exkursionen an und in diesem Newsletter interessante Informationen zu heimischen Arten, Veranstaltungen und Literatur. Das nächste Monatstreffen kommt bestimmt, und die Vorfreude ist dann umso größer...

Ihr / Euer Thomas Hövelmann



Foto oben: Felix Kleymann/DER SPIEGEL

Titelbild: Die Kleine Braunelle *Prunella vulgaris* (Foto: Erwin Hangmann)

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 [hoelermann\\_thomas@yahoo.de](mailto:hoelermann_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

#### Do, 15.9.:

Exkursion neuer Arzneipflanzengarten mit Dr. Jandirk Sendker. Treffpunkt 16 Uhr am neuen Arzneipflanzengarten. Der neue Arzneipflanzengarten befindet sich direkt westlich des orangenen Gebäudekomplexes des Pharma-Campus, Correnstrasse 48. Der Eingang zum Garten ist neben den Gewächshäusern. Dauer bis ca. 18 Uhr.

#### So, 18.9.:

Teilnahme am Familientag des B-Side-Festivals mit Infostand und botanischen Führungen, siehe unten. Treffpunkt 11-18 Uhr auf dem Hansaplatz, Hansaring/Ecke Schillerstraße.



Pilz-Exkursion in die Hohe Ward (Foto: Thomas Hövelmann)

#### Sa, 24.9.:

Pilz-Exkursion in die Hohe Ward bei Hilstrup mit Jörg Frenz. Treffpunkt 14 Uhr am Parkplatz Hohe Ward, Ecke B 54 (Westfalenstraße)/Straße „Zum Hiltruper See“, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 16 Uhr.

#### Fr, 30.9.:

„Fridays for Flowers“-Exkursion bei Albachten für die Flora von Münster. Treffpunkt 16 Uhr Ecke Weseler Straße/Sendener Stiege. Dauer bis ca. 18 Uhr.

#### Mo, 4.10.

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

Mögliche weitere Exkursionen werden kurzfristig per Mail bekannt gegeben.

### Weitere Termine

#### So, 18.9.:

Führung „Herbst im Botanischen Garten“. Treffpunkt: 11:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter [fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de](mailto:fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de).

#### Di, 20.9.:

Vortrag „Bemerkenswerte und gefährdete Pflanzen im Kreis Lippe – eine Flora im Wandel“ mit Ulrike Hoffmann (Naturwissenschaftlicher Verein Bielefeld). Treffpunkt 19.00 Uhr, LWL-Naturkundemuseum, Sentruper Straße 285, kleiner Vortragsraum. Dauer bis ca. 20.30 Uhr.



Die Besenheide steht derzeit in voller Blüte (Foto: Thomas Hövelmann)

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

### IMPRESSUM

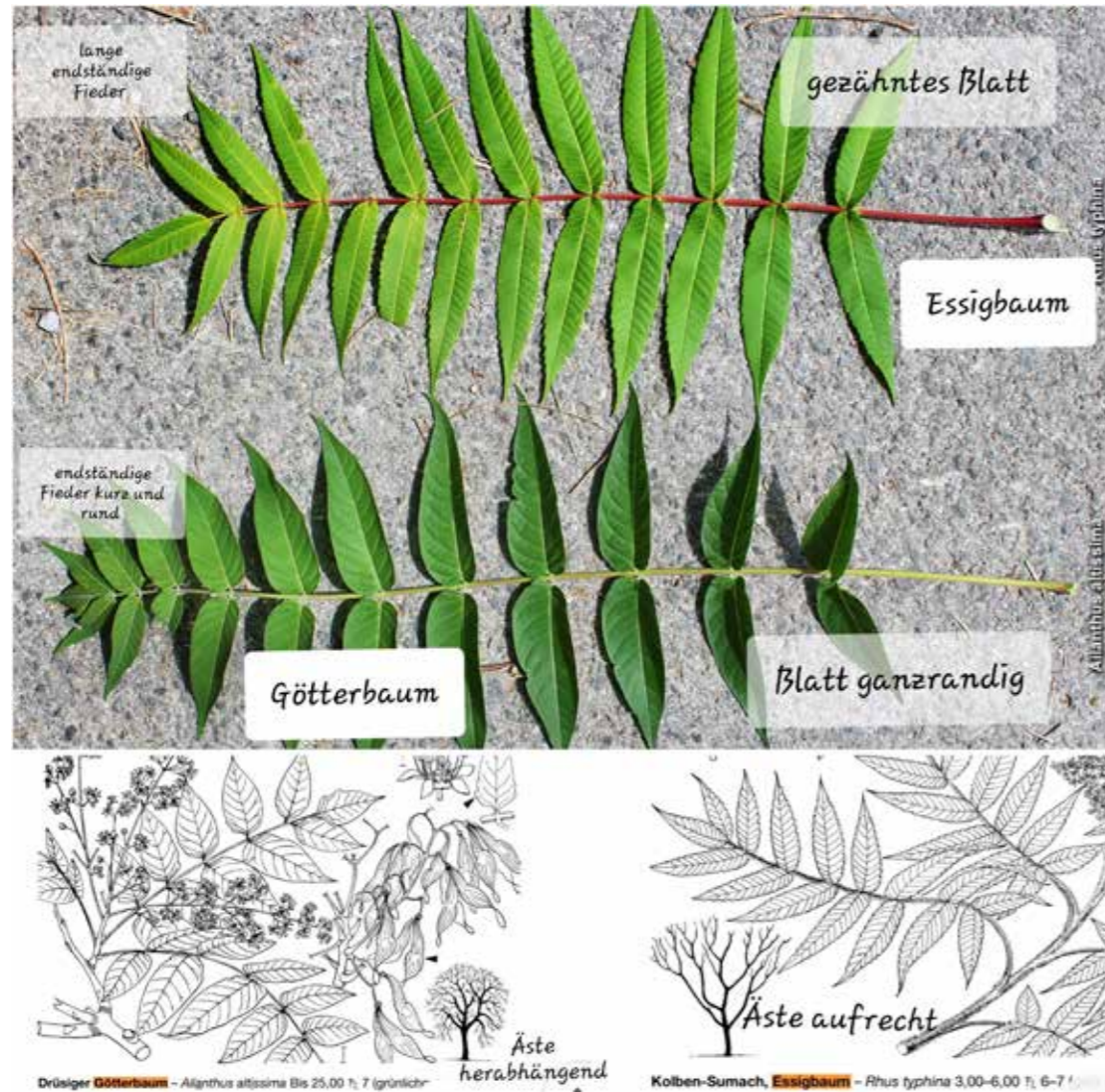
Der Newsletter „Flora Münster“ erscheint einmal im Monat.

Herausgeber: NABU Münster, Zumsandestraße 15, 48145 Münster; [www.NABU-muenster.de](http://www.NABU-muenster.de)  
Redaktion: Dr. Thomas Hövelmann (v.i.S.d.P.)  
Satz: Monique Eberhardt

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.



Zwei ähnliche aus fernen Ländern stammende Baumarten mit Ausbreitungstendenz in Münster (Collage: Sara Kehmer)

## Teilnahme am B-Side Festival 2022

Am 16.-18.9. findet in diesem Jahr das B-Side Festival am Hafen gegenüber vom Kreativkai statt. Die AG Botanik nimmt daran mit einem Infostand und botanischen Führungen an dem abschließenden Sonntag teil, siehe auch unter Termine. Folgende botanische Führungen werden angeboten:

Führung zum Baumrundweg im Hansaviertel mit Sara Kehmer. Treffpunkt 14 Uhr an der Ecke Schillerstraße/Hansaring. Dauer ca. 45 min.

„Hafen von unten“ - ein botanischer Spaziergang zum Hafen mit Dr. Thomas Hövelmann. Treffpunkt 16 Uhr an der Ecke Schillerstraße/Hansaring. Dauer ca. 45 min. Der zunächst angemeldete Stand mit essbaren Wildkräutern kann aus organisatorischen Gründen leider nicht angeboten werden.

Wer noch am Stand mithelfen möchte, kann sich gerne bei mir melden unter [hoelmann\\_thomas@yahoo.de](mailto:hoelmann_thomas@yahoo.de). Ansonsten sind natürlich Besucher willkommen.



Sara Kehmer wird eine Führung am Baumrundweg im Hansaviertel durchführen (Foto: Thomas Hövelmann)

## Teilnahme am LWL-Ehrenamtsforum

Das LWL-Ehrenamtsforum im Naturkundemuseum neben dem Allwetterzoo war im vergangenen Jahr kurzfristig abgesagt und auf den diesjährigen Sa., 22.10., 13-18 Uhr, verschoben worden. Die AG Botanik ist vom Veranstalter wie in den Vorjahren angefragt worden und hat erst einmal unverbindlich folgende Angebote vorgemerkt:

- Herbarium „Flora von Münster“
- Newsletter „Flora Münster“
- allgemeine Infos und Mitmach-Möglichkeiten

## Erfassung Götterbaum

Seitens der Stadt Münster besteht der Wunsch, Vorkommen des Götterbaums *Ailanthus altissima* in der Stadt zu dokumentieren. Die Art ist aus Ostasien zu uns geraten, verwildert gerne und wird dabei vom Klimawandel gefördert. Da Exemplare dieser Baumart in anderen Städten bereits Probleme bereitet haben, besteht ein öffentliches Interesse an einem Überblick über die Ausbreitung der Art.

Wer Exemplare des Götterbaumes entdeckt, teile doch bitte AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann unter [t.hoelmann@NABU-Station.de](mailto:t.hoelmann@NABU-Station.de) den genauen Fundort mit (ggf. mit Foto). Markant sind vor allem die riesigen gefiederten Blätter mit ganzrandigen Fiedern, die nach alten Tennisschuhen riechen.

Bild rechts: Im Gegensatz zum ähnlichen Essigbaum haben die Fiedern einen glatten Blattrand (Foto: Thomas Hövelmann)



Infostand der AG Botanik bei einem früheren LWL-Ehrenamtsforum (Foto: Thomas Hövelmann)



Ein Götterbaum im Kreuzviertel (Foto: Friedrich Thoss)



## LandArt

Unter dem Begriff „LandArt“ versteht man den künstlerischen Umgang mit Naturmaterialien wie Holz, Pflanzen und Steinen. Ein berühmter Name ist Andy Goldsworthy - die AG Botanik hat bereits einmal den schönen Film „Rivers and Tides“ gemeinsam im Kino besucht, siehe Newsletter „Flora Münster“ vom Februar 2020 anbei.

Sara Kehmer hatte die Idee, diese inspirierende und naturnahe Kunstform auch einmal mit der AG Botanik auszuprobieren und sucht Mitstreitende, die sich mit Ideen einbringen möchten: sara.kehmer@posteo.de

Vermutlich wird es dazu in den kommenden Monaten erste Veranstaltungen geben. Außerdem ist für das kommende Jahr ein Wochenend-Seminar auf Haus Heidhorn in Kooperation mit der NABU-Naturschutzstation Münsterland und der Natur- und Umweltschutzakademie (NUA) NRW geplant.

„A la Goldsworthy“ - Arrangement aus Moorlilie und Heidekraut in Norwegen (Gestaltung und Foto: Sara Kehmer)



## Buchtip: Voll fiese Flora!



Normalerweise schreibt sie Krimis, einer gewann sogar den 2. Platz beim Deutscher Krimipreis 2018. Nebenbei interessiert sich Monika Geier aber auch für Pflanzen - speziell für Giftpflanzen, wie naheliegend. Mit einer regelmäßigen Kolumne in ihrer Heimatstadt Pirmasens bereitete sie eine Reihe einschlägig schlecht beleumundeter Pflanzen unterhaltsam und kenntnisreich für die Leserschaft auf.

Die Kolumne ist als im letzten Jahr als Buch erschienen: „Voll fiese Flora“. Nicht nur der Titel ist genial, das ganze Büchlein beschreibt überaus unterhaltsam und humorvoll mit originellen Zeichnungen der Autorin mehr als 30 bekannte oder weniger bekannte Giftpflanzen und -pilze in Natur und Garten.

Das 93 Seiten schmale Büchlein ist im Ariadne-Argument Verlag erschienen und für 15 € zu

## Der ewige Kreislauf im Jahresrad...

Das Jahresrad sich von neuem dreht/  
nun im Zeichen des Frühlings steht/  
die Frühlingsgöttin noch zart und rein  
träumt von der Hoch-Zeit mit dem Sonnengott zur Hochsommerzeit in seinem goldenen Schein/  
sie erblüht im jungfräulich weißem Gewand /  
ihre Blüten verteilt sie verschwenderisch über das Land/  
altes Leben erwacht zu neuem blühen/  
der Sonnengott ist angekommen/  
der Wintergott scheidet dahin/  
der Tod ist besiegt/  
die Vögel heben ihre Stimmen zum Gesang/  
diese Essenz bereitet den Weg für einen lebendigen Neuanfang/  
die Menschen bitten im Stillen dann/  
der Sonnengott schenke ihnen ein Jahr voll Gesundheit und Tatendrang/  
das Szenario der Erneuerung in veränderlichen Zeiten/  
wird ermöglicht durch das göttliche Paar welche uns den Weg bereiten/  
ist die Hoch - Zeit des göttlichen Paares vollbracht/  
hoffen die Menschen auf eine reiche Ernte/  
in Gedenken an die goldene Zeit/  
in der kalten Nacht/  
wenn der Wintergott wieder erwacht.....

Sabine Risse

## 25er-Jubiläum der NABU-Station

Blick nicht nur zurück, sondern auch nach vorne richten: NABU-Naturschutzstation Münsterland feiert 25-jähriges Jubiläum



Viele hatten sich lange nicht gesehen und freuten sich über einen regen Austausch und ein kurzweiliges Programm während der Festveranstaltung (Fotos: Claudia Knauff-Pieper). Mehr unter <http://www.nabu-naturschutzstation-muensterland.de/presse/nicht-nur-den-blick-zurueck-sondern-auch-nach-vorne-richten.html>

## 40er-Jubiläum des NABU-Stadtverbands Münster



Eröffnungsrede von Detlef Lobmeyer (Foto: Verena Gerling-Scheibe)

Mit 60 Gästen feierte der NABU Münster am 14.08.2022 sein 40-jähriges Jubiläum. Auf dem Freilichtmuseum Mühlenhof kamen Vertreter aus Politik, Naturschutz und Verwaltung in geselliger Runde zusammen.

In seiner Eröffnungsrede erinnerte der Vorsitzende Detlef Lobmeyer an die Erfolge für den Naturschutz der vergangenen Jahrzehnte, z. B. Ausweisung des Naturschutzgebiets Vorbergshügel und die Verhinderung der Startbahnverlängerung FMO. Lobmeyer betonte die Wichtigkeit des Engagement im Naturschutz für unsere heutige Zeit und die Zukunft.

## Pflanzen des Monats

Auch im August / September wurden wieder interessante Funde im Bild festgehalten. Bei den Monatstreffen können Pflanzen oder Bilder von Pflanzen vorgestellt werden.



Blütenstand von Wald-Ziest *Stachys sylvatica* (Foto: Martin Franz)



Bei dieser ‚siamesischen Buche‘ sind zwei Stämme der Rot-Buche *Fagus sylvatica* miteinander verwachsen (Foto: Rainer Klocke)

## Öffentliche Fridays for Flowers-Exkursion für die „Flora von Münster“ am 12. August Handorfer Pflasterritzen

„Das war heute eher ein wenig Pflasterritzen-Botanik“, resümierte Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann den kleinen botanischen Rundgang durch Handorf am Freitag, den 12. August. Denn Wald, Gewässerbereiche oder Wildblumenwiesen lagen an diesem sonnigen Sommertag nicht im Exkursionsgebiet. Trotzdem konnten Hövelmann und Sara Kehmer den Teilnehmenden, die sich auch von 31°C im Schatten nicht abschrecken ließen, im Rahmen der öffentlichen Exkursion zahlreiche Arten vorstellen: darunter viele „alte Bekannte“ wie die Große Brennnessel *Urtica dioica* und das Einjährige Rispengras *Poa annua*, aber auch die zumindest früher im Münsterland seltene Kahle Fingerhirse *Digitaria ischaemum* – einer Gewinnerin des Klimawandels.

Gleich am Anfang wurden drei ähnlich aussehende gelb blühende Asteraceae (Korbblütler) entdeckt. „Die sehen ja alle aus wie Löwenzahn“ reichte den Botanikern natürlich nicht – so konnten die Pflanzen schnell als Mauerlattich *Mycelis muralis*, Kompass-Lattich *Lactuca serriola* und Grüner Pippau *Crepis capillaris* identifiziert werden.



Auf einer Rasenfläche vor der Handorfer Kirche kam anschließend die Strategie von Weißklee *Trifolium repens*, Spitzwegerich *Plantago lanceolata* und Co. zur Sprache, die offensichtlich kein Problem mit dem

engen Wurzelgeflecht der Rasenpflanzen oder der regelmäßigen Mahd haben: Sie sind im Vergleich zu anderen (vor allem größeren) Pflanzen konkurrenzschwach und „flüchten“ daher in Lebensräume, in denen andere Arten kaum eine Chance haben. Dadurch dass sie – wie auch das Gänseblümchen *Bellis perennis* – sehr flach wachsen, wird bei häufiger Mahd nämlich höchstens die Blüte beschädigt, während der Rest der Pflanze verschont bleibt.

Selbst überrascht war Dr. Thomas Hövelmann vom Fund eines Teilnehmers, der in einer schattigen Ecke des Rasens das Sumpf-Labkraut *Galium palustre* entdeckte. Diese eigentlich recht wenig trockenresistente Art kommt normalerweise eher auf Feuchtwiesen oder an nährstoffreichen Gewässern vor.

Zum Schluss wurden auch die Experten noch einmal gefordert: Handelte es sich bei der gefundenen Pflanze um die Moschus-Malve *Malva moschata* oder ihre „Schwester-Art“, die Rosen-Malve *Malva alcea*? Gut, dass die Unterscheidungsmerkmale dieser beiden sehr ähnlichen Arten erst im letzten Newsletter der AG Botanik ausführlich behandelt wurden! So ließen die Teilnehmenden, nachdem auch diese Frage geklärt war, die Exkursion in der nahe gelegenen Eisdielen ausklingen – sehr zufrieden mit der etwa 100 Arten umfassenden Artenliste, die in Daten der „Flora von Münster“ eingehen werden, die derzeit in Kooperation mit der Stadt Münster erhoben werden.

Linda Weeke

## Fridays for Flowers-Exkursion in Gremmendorf am 19. August Selbst ist die AG

Stell Dir vor, es ist Exkursion bei der AG Botanik – und Thomas Hövelmann ist nicht da! So geschehen am Freitag, den 19. August, als der AG Leiter kurzfristig erkrankt nicht zur in Gremmendorf anberaumten Fridays for Flowers-Exkursion kommen konnte. Kein Problem für die fachkundigen AG-Mitglieder: mit Hilfe der von Praktikantin Linda Weeke dankenswerterweise vorbereiteten Karten und Unterlagen machten sich vier Teilnehmende selbständig auf den Weg, den Quadranten am Angelsachsenweg zu bearbeiten.

Die zu bearbeitende Fläche erwies sich als ungewöhnlich naturnah und abwechslungsreich: neben kleinteiligen Siedlungsflächen, Kleingewässern, Hecken und Obstwiesen nahm das Waldgebiet „Loddenbüsche“ einen Großteil des Untersuchungsgebietes ein.



Das Untersuchungsgebiet N17 bei der Fridays for Flowers-Kartierung in Gremmendorf (Foto: Thomas Hövelmann)

Daher verwundert es nicht, dass in zwei Stunden 75 Arten zusammenkamen, darunter durchaus seltenere Arten wie den Gewöhnlichen Odermennig *Agrimonia eupatoria* oder den Zweispaltigen Holzzahn *Galeopsis bifidum*. Es geht also auch ohne die sonst übliche fachkundige Unterstützung durch Thomas Hövelmann, der in den 25 Jahren des Bestehens der AG zum ersten Mal krankheitsbedingt bei einer Exkursion ausfiel. Daher war es vielleicht gar nicht so schlecht, denn so konnten auch die übrigen Mitglieder der AG ihr Können zeigen nach dem Motto „Selbst ist die AG“.

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](http://naturgucker.de) eingepflegt.

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Sie sind allgegenwärtig, und die meisten von uns haben schon eher unangenehme Erfahrungen mit ihnen gemacht. Die Rede ist von Brennnesseln.

Allerdings sind Brennnesseln auch sehr gesund und können für allerlei leckere Dinge verwendet werden. Nicht zuletzt bilden sie auch die Lebensgrundlage für viele in unseren Breiten eigentlich heimische Schmetterlinge, die allerdings in den letzten Jahrzehnten, wie viele andere Insekten, leider sehr selten zu sehen sind. Die Raupen der bekannteren Tagfalterarten Kleiner Fuchs, Tagpfauenauge und Admiral ernähren sich ausschließlich vom Laub der großen Brennnessel *Urtica dioica*, die ich ebenfalls der kleinen Brennnessel *Urtica urens* vorziehe, da die Blätter der ersteren viel größer und ergiebiger sind und sie bei Berührung auch nicht annähernd so heftig brennt wie *U. urens*.

Ganz lässt sich aber das Brennen nach meiner Erfahrung nie ausschalten. Ich versuche, die Nesseln nur mit 2 Fingern am Stiel beherzt anzufassen, und tröste mich ansonsten damit, dass die Ameisensäure, die u.a. das Brennen verursacht, gut gegen Rheuma sein soll. Zum Ernten kann man natürlich auch Handschuhe verwenden, aber spätestens beim Kleinschneiden finde ich Handschuhe eher unpraktisch. Brennt es doch einmal zu arg, kann man die Blätter vom Spitz- oder Breitwegerich, die auch häufig in Brennnesselnähe wachsen, so reißen, knicken und zerreiben oder auch kauen, dass der Pflanzensaft freigesetzt wird, und bestreicht dann die betroffene Stelle damit, um das Brennen zu lindern. Wer kann, sollte eine Ecke in seinem Garten für die Brennnessel reservieren oder sie in einen Kübel pflanzen; sie siedelt sich gern selbst an, wo der Boden reich an Stickstoff ist, daher ist ein komposthaltiger Untergrund oder die Nähe zum Kompost gut dafür geeignet.

Ich versuche, die Nesseln nur mit 2 Fingern am Stiel beherzt anzufassen, und tröste mich ansonsten damit, dass die Ameisensäure, die u.a. das Brennen verursacht, gut gegen Rheuma sein soll. Zum Ernten kann man natürlich auch Handschuhe verwenden, aber spätestens beim Kleinschneiden finde ich Handschuhe eher unpraktisch. Brennt es doch einmal zu arg, kann man die Blätter vom Spitz- oder Breitwegerich, die auch häufig in Brennnesselnähe wachsen, so reißen, knicken und zerreiben oder auch kauen, dass

der Pflanzensaft freigesetzt wird, und bestreicht dann die betroffene Stelle damit, um das Brennen zu lindern. Wer kann, sollte eine Ecke in seinem Garten für die Brennnessel reservieren oder sie in einen Kübel pflanzen; sie siedelt sich gern selbst an, wo der Boden reich an Stickstoff ist, daher ist ein komposthaltiger Untergrund oder die Nähe zum Kompost gut geeignet.

Ernten kann man gut die jungen, zarten Triebe, die man mit etwas Glück auch jetzt findet, wenn z. B. in öffentlichen Anlagen die älteren Bestände gemäht wurden und neu austreiben. Sie sind super für Smoothies oder ein Wildkräuter-Pesto. Von älteren Pflanzen pflücke ich die Spitzen (etwa die oberen 6 Blätter) und nutze sie z. B. zum Kochen statt Spinat oder auch für leckere Brennnesselchips. In der Volkshilfende wird die Brennnessel als harntreibendes und entgiftendes Mittel sowie bei Durchblutungs- und Verdauungsstörungen und Ekzemen genutzt, ist aber auch gut für die Haare, die nach einer Brennnessel-Kur seidig weich sind.

Derzeit sind auch die (weiblichen) Samen erntereif. Sie hängen wie in dicken Trauben am Stängel (die männlichen sind eher unscheinbar) und sind sehr reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß – einheimisches Superfood zum Nulltarif. Sie können beim Spaziergang frisch von der Pflanze genascht oder z. B. geröstet über Müsli und Salate gestreut werden. Mit zunehmender Reife färben sie sich braun und schmecken leicht nussig. Sie werden in der Volkshilfende auch zur Stärkung der Augen genutzt und sollen aphrodisierende Wirkung haben.



In der Bildmitte sind die weiblichen Samen von *U. dioica* zu sehen, drumherum die männlichen.

Um die Samen zu sammeln, kann man die Trauben (ggf. mit dünnen Arbeitshandschuhen bewehrt) direkt von der Pflanze abpflücken oder den Teil, an dem Samen hängen, von der Pflanze abbrechen bzw. ihn mit einer Schere abschneiden und direkt z. B. in einen sich darunter befindlichen und ggf. mit Papier ausgelegten Karton fallen lassen. Zu Hause dann die Brennnesseln noch etwas zerkleinern, dann auf Backblechen oder auf einer größeren Unterlage auf einem Tisch ausbreiten, ein paar Tage trocknen lassen und dann zwischen den Händen reiben. So fallen schon viele Samen heraus. Dann alles in ein nicht zu feines Sieb geben.

Zur Lagerung füllt man die Samen, nachdem sie gut durchgetrocknet sind, z. B. in luftdichte Gläser. Einen Teil kann man zur baldigen Verwendung kurz in der Pfanne anrösten und dann bei Bedarf z. B. über sein Müsli oder den Salat streuen oder auch in einem Brotteig oder zu vegetarischen Bratlingen verarbeiten.

Die Stängel kann man mit kochendem Wasser übergießen, abkühlen und eine Weile ziehen lassen und hat so ein mineralstoffhaltiges Gießwasser, das z. B. Tomatenpflanzen mögen.

Die Samen verwende ich nun für leckere kleine Kekse, die ein kleines bisschen Vorarbeit benötigen – Brennnesselblätter sollten ein paar Tage zuvor, z. B. zusammen mit den Samen, gesammelt und getrocknet und dann pulverisiert werden. Notfalls kann man die Blätter aber sicher auch weglassen oder frische fein hacken und zugeben...

Für diese Brennnesselchen rühre ich 1 Ei und 65 g weiche Butter oder Margarine cremig, gebe dann 150 g Dinkelmehl, 1 Teelöffel Spitze Backpulver, 60 g Zucker und 1 TL getrocknete, pulverisierte Brennnesselblätter zu und verknete das Ganze mit Knethaken oder auch mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig. Falls er klebt, wird er eine Weile kaltgestellt.

Inzwischen 30 g Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen und aufschäumen (sie darf ruhig etwas brutzeln, aber nicht verbrennen).

10 g Brennnesselsamen zugeben und ein paar Mal umrühren. Den Topf dann von der Kochplatte nehmen und ca. 2 TL Milchmädchen (gibt es in der Dose oder Tube im Supermarkt) unterrühren.

Den Teig nun auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ggf. noch einmal kurz durchkneten und in 12 Stücke teilen. Kugeln formen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit einem breiten Holzstiel (z. B. von einem großen Kochlöffel) eine größere Vertiefung in jede Kugel drehen.

Die Vertiefungen mit der Samenmasse füllen und bei 175° (O/U-Hitze) ca. 15 Minuten backen. Am besten noch etwas warm genießen...

Text und Fotos: Uschi Schepers



## Wildkräuter-Gruppe NABUKO

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



## 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](mailto:jandirk.sendker@uni-muenster.de), gemeldet werden, mit Koordinaten und/oder einer geeigneten Beschreibung des Fundorts.