



TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter



AKTUELLES

Umweltpreis der Stadt Münster
LandArt

Pflanzen des Monats

Wintervorträge

Baumkalender
von Wolfgang Schürmann

Eine kleine Weihnachtsgeschichte



RÜCKBLICK

Von Beamten und Klobürsten

Grüne Moderne.
Die neue Sicht auf Pflanzen

Vergängliche Kunst

BEWÄHRTES



Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern



Liebe Freunde des blühenden Münster

mit dem Umweltpreis der Stadt Münster für unser langjähriges ehrenamtliches Engagement haben wir aktuell eine schöne Anerkennung für 25 Jahre kontinuierliche Arbeit erhalten - ein echter Höhepunkt im Bestehen der AG Botanik! Die Feier im Festsaal des Münsteraner Rathauses war wirklich schön, und es war schön, dass wir zur Preisverleihung die Bühne mit so vielen Aktiven füllen konnten.

Frisch geehrt und gestärkt können wir nun auch das zweite Vierteljahrhundert angehen, mit frischen Ideen und bewährter Routine. Die Mischung macht es und scheint auch attraktiv zu sein, wie die vielen neuen Interessenten an unserer Arbeit zeigen.

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



(Foto: Felix Kleymann/DER SPIEGEL)

Titelbild: Früchte der Stechpalme *Ilex aquifolium* (Foto: Thomas Hövelmann)

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 hoevelmann_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

So, 4.12.:

Exkursion „Faszinierende Welt der Flechten“ mit Chiara Marie Pohl. Treffpunkt 13 Uhr am Haupteingang vor dem Schloss in Münster, Schlossplatz. Von dort fußläufig, Dauer bis ca. 15 Uhr.

So, 11.12.:

Workshop „LandArt“ unter Leitung von Sara Kehmer und Sabine Paltrinieri. Treffpunkt 13 Uhr am Eingang zum Botanischen Garten im Schlossgarten, Dauer bis ca. 15 Uhr. Siehe auch unten unter „Aktuelles“.

Mi, 11.1.:

Monatstreffen um 18.30 Uhr im Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15, in gemütlicher Atmosphäre.

Weitere Termine

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

Di, 6.12.:

Vortrag „Forschungsprojekte und Reiseeindrücke nördlich des Polarkreises in Norwegen“ mit Helena Klöckner (Karlsruhe). Treffpunkt 19.00 Uhr, LWL-Naturkundemuseum, Sentruper Straße 285. Teilnahme kostenlos, Dauer bis ca. 20.30 Uhr.

17.9.2022 – 22.1.2023:

Ausstellung im Museum Ludwig in Köln „Grüne Moderne. Die neue Sicht auf Pflanzen“.

3.12.2022 – 10.4.2023:

Ausstellung „Wildlife Photographer of the Year“ u.a. auch mit der Kategorie „Pflanzen und Vegetation“ im Westfälischen Pferdendom (im Allwetterzoo Münster).

Die Führungen „Mistelzweig und Weihnachtsduft“ an mehreren Terminen im Dezember im Botanischen Garten sind leider schon ausgebucht.



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“

Umweltpreis der Stadt Münster

Die AG Botanik hat den Umweltpreis der Stadt Münster erhalten! Im Rahmen einer Festveranstaltung im Rathaus Münster - an der viele Mitglieder teilgenommen haben - wurde der Sonderpreis für langjähriges ehrenamtliches Engagement verliehen - eine tolle Wertschätzung des kontinuierlichen Einsatzes und Interesses für die Flora und Vegetation unserer Heimatstadt. Vielleicht ist ja auch das 50jährige Bestehen noch zu feiern.



Die AG Botanik um Dr. Thomas Hövelmann (2. von rechts) bei der Ehrung für langjähriges ehrenamtliches Engagement im Festsaal des Rathauses Münster (Foto: Dominic Sehad)

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.

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. Ein weiteres Treffen findet statt am Sonntag, den 11. Dezember, im Schlossgarten. Treffpunkt ist um 13 Uhr am Eingang zum Botanischen Garten, Dauer ca. zwei Stunden. Keine Vorkenntnisse oder besondere Talente erforderlich, Freude am kreativen Umgang mit der Natur reicht aus...



„A la Goldsworthy“ - Arrangement aus Naturmaterialien im Schlossgarten (Gestaltung: Dr. Margot Scheper)

Pflanzen des Monats

Auch im November wurden wieder interessante Funde im Bild festgehalten. Bei den Monatstreffen können jeweils Pflanzen oder Bilder von Pflanzen vorgestellt werden.



Ende November: Nachblüten des März-Veilchens *Viola odorata* (Foto: Monique Eberhardt)



Früchte der Weg-Malve *Malva neglecta* am Aasee (Foto: Sara Kehmer)

Wintervorträge

In den dunklen Monaten von November bis April bringen wir uns gegenseitig mit bunten Vorträgen ein wenig Farbe in den Winter. Folgende Vorträge sind im Rahmen der Monatstreffen geplant:

Mi 11.1.: „Mit der Floristisch-Soziologischen Arbeitsgemeinschaft unterwegs in den Alpen“ (Arbeitstitel) von Sara Kehmer

Do 2.2.: „Eindrücke aus dem südlichen Afrika“ (Arbeitstitel) von Hans-Eugen Weber

Mo 6.3.: „Belize - Ethnobotanik im mittelamerikanischen Dschungel“ von Max Brinkmann (angefragt)

Di 4.4.: „Strand, Sumpf und Wasserfälle - Eindrücke aus fünf Monaten in Brasilien“ von Judith Maier

Beim Monatstreffen im Dezember gab es einen unterhaltsamen Jahresrückblick in besonders gemütlicher, adventlicher Atmosphäre.

Baumkalender von Wolfgang Schürmann

Auch für 2023 gibt Wolfgang Schürmann wieder einen Baumkalender heraus - das ideale Weihnachtsgeschenk. Der Kalender erscheint wie üblich in der Größe A3 / Querformat. Erhältlich ist er zum Preis von 17,50 € bei der Buchhandlung Lesezeit am Dingbängerweg 33 (Mecklenbeck) oder Karl Kintrup Schreib- und Spielwa-

ren in der Pantaleonstr. 13 in Roxel. Bestellungen nimmt Wolfgang Schürmann auch per Mail an woelfie@gmx.de entgegen. In / um Münster kann eine persönliche Übergabe arrangiert werden. Bei Versand entstehen Kosten in Höhe von 6,90 € (inkl. Verpackung).



Ein wohl besonderes Wesen lebte seit seiner frühen Jugend in den Tiefen des Waldes, fernab der anderen Menschen. Über die ganzen Jahre lernte es, von und mit der Natur zu leben. Es kannte jedes Pflänzchen mit seiner eigenen Heilwirkung und jeden Stein des Waldes. Auch jede Stimme eines Tieres konnte es mit Gewissheit zuordnen. Durch die ausgeprägte Beobachtungsgabe war es in der Lage, viel über die Natur zu lernen. Es ruhte in sich und machte alles ganz bewusst und war mit sich und dieser ganzheitlichen Lebensweise sehr zufrieden - halt im Einklang mit sich und der Natur.

Doch in diesem Jahr war es anders. Es herrschte ein sehr strenger und kalter Winter, und auch zuvor hatte sich die Natur nicht so gezeigt, wie das Wesen es kannte. Die Sonne war deutlich intensiver, es gab viel weniger Regen und dementsprechend gab es weniger Früchte, die es für den Wintervorrat hätte sammeln können. Noch hatte es ein paar Essbarkeiten bei sich, aber es würde womöglich nicht über die ganzen Monate bis zum Frühjahr reichen. So entschied es eines Tages, über die Grenzen des Waldes hinauszugehen, um zu sehen, was es sonst noch gibt. In den frühen Morgenstunden zog es los und machte sich auf den Weg, verließ die gewohnten Wege und streifte quer durch die Wälder.

Ein paar Tagesmärsche weiter regte sich etwas im Gebüsch. Das Wesen wich im ersten Moment zurück. Was könnte es sein? Ein Tier? Doch hervor trat ein sehr großer Mensch. Sehr lange ist es her, dass es auf einen Menschen traf. Aber das Wesen ist ja selbstsicher und mutig und fragte sogleich: Wer bist Du? Eine tiefe Stimme antwortete: Ich bin Josef. Das Wesen blickte in leicht getrübe Augen, hinter denen sich aber eine Freundlichkeit zu verstecken schien, dachte es zu sich. Weiter fragte es: Was machst Du hier, Josef? Auch der große aufrechte Mann musterte das Wesen und wurde auf sein feines Gesichtszüge aufmerksam. Auch sonst hatte es eine enorme Ausstrahlung, die von ihm ausging. Josef antwortete sogleich: Es ist bald Weihnachten und ich möchte ein Wild fangen und nach Hause bringen, damit ich etwas zu speisen habe. Der Bauch des Wesens regte sich vor Hunger und es äußerte: Ich bin auch auf der Suche, um über den Winter zu kommen. Ich bin schon länger unterwegs, aber habe noch nichts groß gefunden.

Der Mann wirkte noch etwas befremdlich auf das Wesen, aber es erzählte von seinen Beobachtungen; sprich den Veränderungen der Natur und wie schwierig es mittlerweile sei, ausreichend Nahrung zu finden. Josef stimmte ihm zu. Du hast Recht. Wie kommt es dazu? Hast Du eine Ahnung? fragte das Wesen weiter. Der Mensch zögerte einen Augenblick. Doch

er offenbarte sich. Er machte einen Schritt auf das Wesen zu. Seine Stirn legte sich sorgenvoll in Falten. Es ist der Mensch. Weißt Du, ich nehme mir nur soviel, wie ich brauche, und gehe sehr liebevoll mit der Natur um. Das Wesen machte auch einen Schritt auf ihn zu, nun etwas vertrauter. Es hörte ihm aufmerksam zu. Er erzählte von den anderen Menschen, ihrem fehlenden Bewusstsein in Bezug auf die Natur und ihrem Verhalten untereinander.

Mit einem Mal traf das Wesen der Schlag: Sie hatten soviel gesprochen und bemerkten nicht, dass es dunkel um sie herum geworden war. Die Sonne war untergegangen und sie beschloßen, ein wärmendes Feuer zu entzünden. Das Wesen hatte im Nu zur Verwunderung seines Gegenübers ein wohliges Feuer gemacht. Dieser erwiderte, Du kennst Dich aber gut mit den Gegebenheiten aus, und es wurde durch das Lodern der Flamme etwas heller um sie herum. Sie sprachen weiter Stunde um Stunde. Sie speisten ein paar Kleinigkeiten, die Josef im Proviant hatte. Sie beredeten sich, sammelten Ideen und eine Erkenntnis reihte sich an die andere. Die Funken sprühten aus den Flammen. Der Mann erkannte, wie sehr er sich und auch der Mensch vom Eigentlichen, Wichtigen, Wesentlichen entfernt hatte. Und zudem Vieles verlernt hatte und außer Acht gelassen hatte. Es rührte ihn zutiefst und er vergoß eine Träne, die sich in den Schnee niederließ und an dieser Stelle hinwegschmolz.

Er merkte, wie sehr er das Wesen mochte. Und je mehr es von sich und der Natur offenbarte, desto wichtiger und wertvoller erschien es ihm. Seine Aufmerksamkeit richtete sich auf die Berge. Wir Menschen haben sehr viel zu tun. Für die Erde. Ja und dann ging sie wieder auf. Die Sonne. Und die umliegende Welt zeigte sich in ihrer vollen Schönheit. Der Schnee glitzerte und funkelte - die Stille hörbar. Einzigartig. Wie schön sie ist. Und an der Stelle, auf die das Geweinte fiel, entstand im Frühjahr ein zarter grüner Spross. Ein Hoffnungsschimmer. Das Wesen und Josef blieben verbunden, und an dieser Stelle wuchs der Spross von einem zarten Pflänzchen über die Jahre zu einem starken Baum heran. Es wurde ihr Platz. Und sie fassten ein Vorhaben: Die Natur zu bewahren und zu schützen. Eine Symbiose zwischen Mensch und ihr. Denn nur, wenn wir lieben, können wir diese in Harmonie und im Miteinander leben und auch bestehen. Ja, Und er fing an sie zu lieben. Maria und die Mutter Natur. Ja, so sollte es sein: Sie einem jeden näher zu bringen - ja, das ist es, der Anfang.

Mensch, es ist unsere Natur.

Ich wünsche Euch eine besinnliche Weihnachtszeit und ein Frohes Fest.

Exkursion entlang des Baumrundweges im Hansaviertel am 6. November

Von Beamten und Klobürsten

Der Trompetenbaum ergrünt sehr spät und wirft dafür sehr früh sein Laub wieder ab: daher wird er auch „Beamtenbaum“ genannt... solche „fun facts“, aber vor allem vielerlei Wissenswertes rund um die Stadtbäume im Hansaviertel vermittelte Sara Kehmer bei ihrer Exkursion entlang des Baumrundweges am 6. November. Fast 20 Interessierte hatten sich bei passendem Herbstwetter eingefunden, um die Einzelheiten der Herbstfärbung im Allgemeinen und am Beispiel der vorgestellten Arten zu erfahren.



Herbstliche Farbenvielfalt am Baumrundweg im Hansaviertel

22 Baumarten werden auf dem ca. 3,5 km langen Baumrundweg im Hansaviertel mit attraktiv gestalteten Tafeln

vorgestellt, von denen während der Exkursion nur eine Auswahl vorgestellt werden konnte. Diese war aber überaus vielfältig: vom prächtig herbstlich rot und gelb



Viele Arten wie die Zier-Kirsche haben eine gelbe Herbstfärbung gefärbten Amberbaum über die Erle mit ihren „klobürsten-ähnlichen“ Früchten bis hin zum Judasbaum, an dem sich angeblich Jesus' verräterischer Jünger aufgehängt haben soll.

Die schön gestalteten Metalltafeln waren vom Hansaforum gefördert worden und von Sara Kehmer mit einem Team aus einem guten Dutzend ehrenamtlich Helfenden konzipiert und gestaltet worden.



Sara Kehmer erläutert die Ahorn-Bäume an der Dortmunder Straße (Fotos: Dr. Thomas Hövelmann)

Ausflug in das Museum Ludwig in Köln am 27. November

Grüne Moderne. Die neue Sicht auf Pflanzen

„Grüne Moderne. Die neue Sicht auf Pflanzen“: diese Perspektive verheißt eine aktuelle Ausstellung, zu der sich am Sonntag, den 27. November, ein gutes halbes Dutzend Mitglieder der AG Botanik zum Museum Ludwig in Köln aufmachten. Die Ausstellung widmet sich dem Thema mit rund 130 Exponaten in vier Kapiteln: I. Die Pflanze als das Andere, II. Die Pflanze als das Angeeignete, III. Die Pflanze als Form und Farbe, IV. Die Pflanze als Verwandte.



Die AG Botanik im Museum Ludwig in Köln (Foto: ein freundlicher Museums-Mitarbeiter)

In der sehr übersichtlichen Ausstellung wurde eine kleine Kulturgeschichte der Pflanze präsentiert, mit klarem Schwerpunkt auf die 1920er Jahre. Damals kamen Zimmerpflanzen wie der Gummibaum und das Sammeln von Kakteen in Mode und frühe mikroskopische Schnitte von Pflanzengewebe sowie Experimente mit Zeitraffer-Filmaufnahmen zeigten die Pflanze in einer Art und Weise, wie sie bislang den Menschen noch nicht bewusst geworden war. Allen Ernstes ging es noch vor nur 100 Jahren um die Frage in der breiten Öffentlichkeit, ob Pflanzen denn Lebewesen und gleichwertige Mitgeschöpfe seien.

Dabei wurden jedoch viele aussagekräftige Motive wie „Der Kakteensammler“ von Carl Spitzweg in einfachen Nachbildungen (Fotografien alter Postkarten!) gezeigt und zudem in gewöhnungsbedürftiger Art und Weise mit Klebestreifen an die Wand geklebt - die wenigen hochwertigen Originalgemälde wie die knalligen Eisenhut-Blüten von Karl Schmitt-Rottluff wirkten fast wie Fremdkörper zwischen der eher tristen Präsentation.



Der Eisenhut von Karl Schmitt-Rottluff war ein Blickfang in der Ausstellung (Fotos: Thomas Hövelmann)

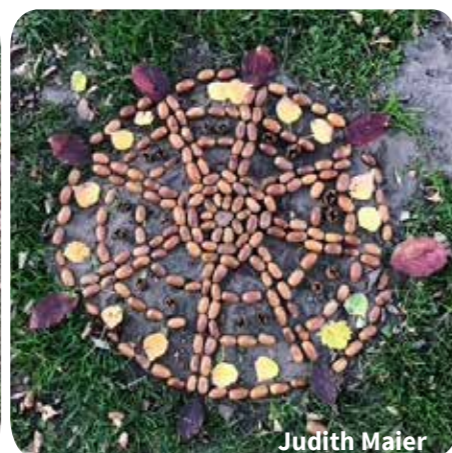
Nach einer guten Stunde war aber nun wirklich jedes Exponat angemessen gewürdigt und jeder Text gelesen, und nicht ohne eine leichte Enttäuschung ließen die Botaniker*innen aus Münster den insgesamt gelungenen Ausflug mit einem Spaziergang am Rhein ausklingen - um dann auf der Rückfahrt nach Münster die gesamten Unwägbarkeiten einer Bahnfahrt in vollen Zügen zu genießen...



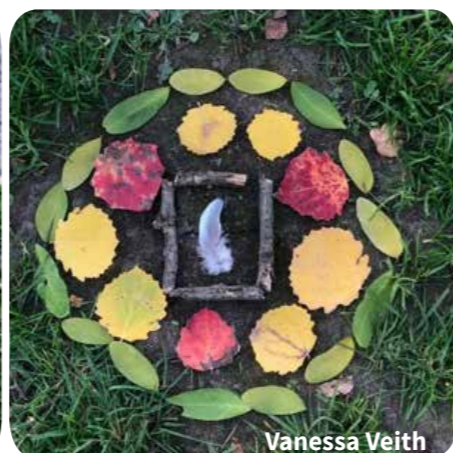
Margerite und Wiesenkerbel (Foto aus den 1930er Jahren: Max Baur, aus der Ausstellung „Grüne Moderne. Die neue Sicht auf Pflanzen“)



Sara Kehmer



Judith Maier



Vanessa Veith

LandArt-Workshop im Wienburgpark am 11. November

Vergängliche Kunst

Im frühen November zeigte sich die Natur noch einmal in ihren schönsten Facetten. Die Herbstsonne zeigte sich und ließ die bunten Farben der Natur strahlen. Die bunte Farbpalette der Natur lädt dazu ein, selbst künstlerisch aktiv zu werden. Dies bewiesen die neun Teilnehmenden unter der Leitung von Sara Kehmer beim zweiten LandArt-Workshop am 11. November im Wienburgpark.

Zu Beginn wurden die Teilnehmer*innen bei einer Tasse Tee und Keksen durch einen Vortrag von Sara Kehmer in die Thematik der LandArt-Kunst eingeführt. Dieser wurde untermalt durch mitgebrachte Bücher von bekannten Künstlern wie Andy Goldsworthy und James Brunt. In einem kleinen Vortrag erklärte Sara Kehmer, wie man beim Erstellen von LandArt vorgeht: Man entdeckt die Natur, bereitet eine gerade freie Fläche vor, sammelt Naturmaterialien und schon kann man das Kunstwerk aus Formen und Mustern entstehen lassen. Ein wichtiger Aspekt daran ist, „dass es eine sehr vergängliche Kunst ist, die nur durch Fotos bestehen bleibt“ erklärte Sara Kehmer, „ein Kunstwerk wird aus Naturmaterialien erschaffen und danach der Natur wieder überlassen“.

So vorbereitet machten sich die Teilnehmer*innen

gemeinsam auf die Suche nach Naturmaterialien wie bunten Blättern, Eicheln, Stöcken, Federn, Früchten und vielem mehr. Nachdem jeder einen passenden Ort gefunden hat, ließen alle ein wunderschönes Kunstwerk entstehen. Alle Kunstwerke waren unterschiedlich, jedes für sich ein Blickfang. Manche Kunstwerke begeisterten durch bunte Farbverläufe, manche durch mühsam gelegte Spiralförmigkeiten und andere wiederum durch ihre elegante Schlichtheit. Eine Teilnehmerin bewies, dass man sich nicht nur auf den Boden beschränken muss, sondern auch hoch hinaus kann mit seiner Kunst: So erschuf sie eine Art Mobile aus Stöcken und Gräsern.

Alle Teilnehmer*innen hatten große Freude bei dem Workshop und waren mehr als zufrieden mit ihren Kunstwerken. Aus diesem Nachmittag nehmen alle auch eine Inspiration für den Alltag mit: Nämlich, dass man immer und überall LandArt erschaffen kann, auf dem Weg zum Supermarkt, beim Warten auf dem Bus oder bei einem gemütlichen Spaziergang durch den Park oder Wald. Man muss nur seine Augen offenhalten und die wunderschöne Natur um sich herum bemerken.

Vanessa Veith



Daniel Dabelstein



Die Teilnehmer*innen bestaunen die Werke von bekannten LandArt-Künstler*innen



Gabriele Podoll



Marianne Vezinaud



Monika Stermann



Heide Heising



Karin Parpin

(Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Vanessa Veith)

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Nach längerer Zeit konnten wir uns mal wieder zum gemeinsamen Kochen treffen. Es war eine kleine, aber fröhliche Runde, und wir haben ein leckeres Menü gezaubert.

Da ich Eicheln in der Küche neu entdeckt habe, haben wir Eichel-Falafel und Eichel-Hummus getestet, dazu gab es einen Kräuterdip, herbstliches Grillgemüse mit Kürbis, Roter Bete und grüner Paprika und einen leckeren Löwenzahn-Vitamintrunk sowie die schon traditionellen Brennnesselchips, die ja so ziemlich immer gehen, und Schlehen-Oliven aus meinem Vorrat...



Die **Verarbeitung der Eicheln** habe ich ja schon im letzten Newsletter beschrieben; es hat sich inzwischen bewährt, sie zunächst über Nacht in Wasser zu legen, dann im Backofen ca. 10 bis 15 Minuten bei 180° (Umluft) zu rösten, dann springen die Schalen der meisten Eicheln auf, und sie lassen sich gut schälen. Dann ca. 3 - 4 Tage in Wasser legen und das Wasser immer wieder wechseln, bis es klar bleibt.

Möchte man Eichel-Hummus machen, empfiehlt es sich, die Eicheln vor dem Rösten nicht nur einzuweichen, sondern sie ggf. stattdessen etwa 15 - 20 Minuten zu kochen. Die Eichelkerne nach dem Schälen und Wässern noch einmal mit klarem Wasser gründlich abspülen und anschließend gut trocknen lassen.

Für die **Eichel-Falafel**

100 g Eicheln grob hacken, dann möglichst fein zerkleinern, am besten in einer dafür geeigneten Küchenmaschine.

50 g gekochte Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken und zugeben.

Ein Ei, eine fein gehackte Zwiebel und eine zerdrückte Knoblauchzehe sowie 1 EL fein gewiegtes Möhregrün oder Giersch, je 1 TL-Spitze Kreuzkümmel und Kurkuma und etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit der Hand einen Teig kneten, der nicht klebt. Bei Bedarf noch 1 - 2 EL Paniermehl einarbeiten und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Dann kann man die Masse etwa 2 cm dick auf der Arbeitsfläche flachdrücken (am besten rechteckig oder quadratisch), in 10 - 15 gleichgroße Stücke schneiden und aus jedem Stück eine kleine Kugel formen.

Nach Wunsch z. B. in Sesam oder in Brennnesselsamen wälzen und entweder in der Pfanne in etwas Öl von allen Seiten goldbraun braten oder in einer gefetteten Kasserolle ca. 20 Minuten bei 180°C im Backofen garen.

Eichel-Hummus

100 g gebrühte, gewaschene Eicheln grob hacken. Ca. 5 EL Wasser, 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft zugeben, außerdem 2 TL zerdrückten Sesam oder Tahini (Sesampaste) (alternativ 1 - 2 EL Cashewkerne).

1 Knoblauchzehe grob hacken oder pressen und zugeben. Möglichst fein pürieren.

1 - 2 EL Hefeflocken und 1 - 2 TL gemahlene Kreuzkümmel zugeben und gut verrühren, dann mit Salz, Chili und Kurkuma pikant abschmecken.



Für den **Löwenzahn-Vitamintrunk** befreit man 1 - 2 Äpfel von ihrem Kerngehäuse und 1 Orange von ihrer Schale und zerkleinert die Früchte grob.

Dann eine Handvoll möglichst junger Löwenzahnblätter grob hacken und mit 150 - 250 g Joghurt zugeben und pürieren. Alternativ bzw. zusätzlich kann man auch z. B. möglichst junge Blätter von Vogelmiere, Giersch, Spitzwegerich und/oder (im Frühjahr) Wiesenlabkraut oder Scharbockskraut (letzteres unbedingt vor der Blüte!) zugeben.

Nun gibt man noch etwa 100 ml Apfelsaft nach und nach zu und püriert weiter, bis das Getränk cremig-flüssig ist. Ggf. mit etwas Zucker/Honig süßen und mit Blüten dekoriert servieren.

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, um über die Unternehmungen informiert zu werden.