

### **TERMINE**

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

### **AKTUELLES**

Auch weiterhin in guten Händen

Wer wird Frühlings-König(in)  
und findet den  
ersten blühenden Huflattich?

Pflanzen des Monats

Eine „Entdeckerbox“ für den  
Baumrundweg im Hansaviertel

Selbstlernkurse bei der  
NABU / naturgucker-Akademie

Wintervorträge

### **RÜCKBLICK**

Gehölze aus dem Land,  
wo die Patronen glühn...

LandArt-Eiskalt

### **BEWÄHRTES**

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern

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

## Aktuelle Termine der NABU-AG Botanik

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenlos, 3G erwünscht.

■ für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet

■ für Menschen mit Vorkenntnissen

■ für Menschen mit guten Artenkenntnissen

### Fr, 16.2.:

**Winterlinge, Schneeglöckchen und Krokusse - Frühjahrsblüte am Schloss Wilkinghege.** Treffpunkt 15 Uhr vor dem Schloss Wilkinghege, Steinfurter Straße 374 (Zufahrt über Straße „Wilkinghege“), von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr. ■



Blütenpracht vor dem Schloss Wilkinghege (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)

### So, 3.3.:

**Exkursion in die faszinierende Welt der Flechten an Bäumen mit Chiara Pohl.** Treffpunkt 15 Uhr voraussichtlich am Eingang des Schlosses, Schlossplatz, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr. ■

### Mo, 4.3.:

**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!**

### Mi, 14.2.:

**Vortrag „Motive aus der Davert“ mit dem renommierten Naturfotografen Dr. Martin Franz,** Leiter der AG Naturfotografie beim NABU Münster. Treffpunkt 18 Uhr bei der NABU-Naturschutzstation Münsterland, Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490 in 48165 Münster-Hiltrup, Dauer bis ca. 20 Uhr. Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.



Winter in der Davert (Foto: Dr. Martin Franz)

### Mi, 28.2.:

**Verborgene Schätze – Führung durch die Museumsammlung in der Speicherstadt.** Neben der großen Sammlung der Wirbeltiere werden auch das Herbarium, die größte botanische Sammlung in NRW, sowie Fossilien, Mineralien und Gesteine gezeigt. Treffpunkt 14 Uhr An den Speichern 15 bei Coerde, Dauer bis ca. 15 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter [servicebuero.naturkundemuseum@lwl.org](mailto:servicebuero.naturkundemuseum@lwl.org) oder 0251.591-6050 <https://www2.lwl.org/de/LWL/portal/veranstaltungen/?id=1085086>



## Liebe Freunde des blühenden Münster,

„Veilchen träumen schon, wollen balde kommen“ heißt es in Eduard Mörikes bekanntem Gedicht „Frühling lässt sein blaues Band“ von 1829 - das gibt gut wieder, was sich derzeit bei uns in und am Boden abspielt. Erste vorwitzige Winterlinge, Scharbockskraut und Huflattich sind ebenfalls schon vereinzelt zu entdecken.

Das botanische Jahr nimmt somit wieder Fahrt auf, und damit auch wieder die Aktivitäten der AG Botanik. Freut Euch also auf viele spannende und lehrreiche Exkursionen und andere Veranstaltungen in diesem Jahr - davon träumen kann man jedenfalls schon...

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



Tipp zu Karneval - einfach mal als Moos gehen...

Titelbild: Das Schneeglöckchen (Foto: Erwin Hangmann)

**Interesse an der AG Botanik des NABU Münster?** Gerne nehmen wir Sie in den Mail-Verteiler auf, dann erhalten Sie alle Informationen und Einladungen automatisch. Eine kurze Nachricht an [hoevelmann\\_thomas@yahoo.de](mailto:hoevelmann_thomas@yahoo.de) reicht - wir freuen uns auf Sie!

## IMPRESSUM

Der Newsletter „**Flora Münster**“ erscheint einmal im Monat.

**Herausgeber:** NABU Münster, Zumsandstraße 15, 48145 Münster; [www.NABU-muenster.de](http://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“

## Übergabe des Herbariums „Flora von Münster“ Auch weiterhin in guten Händen

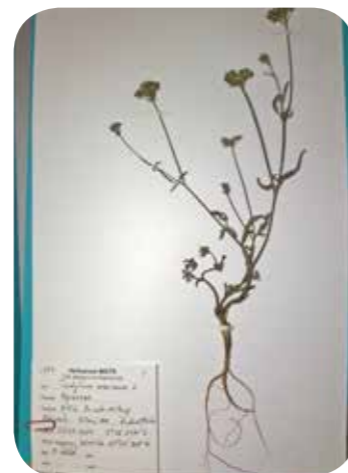
Auch weiterhin in guten Händen - 2020 hatte Matthias Rohland damit begonnen, mit Unterstützung des LWL-Naturkundemuseums ein Herbarium „Flora von Münster“ anzulegen. Dabei werden ausschließlich heimische Arten an Naturstandorten in Münster aufbereitet, um einen aktuellen Stand zu gewinnen und eine spätere wissenschaftliche Auswertung zu ermöglichen. Die Richtigkeit der Beschriftungen wurde bislang jeweils durch AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann geprüft. Nun kam es zu einem Wechsel in der verantwortlichen Zuständigkeit der ehrenamtlichen Bearbeiter: da Matthias Rohland aus privaten Gründen Münster in diesem Jahr verlassen wird, übergab er die Aufgabe und Unterlagen im Rahmen eines Übergabetermins im LWL-Naturkundemuseum am 23. Januar an Simon Köster und seine letzten aufgearbeiteten Herbarbögen an das Museum.

Matthias Rohland hatte bereits mehrfach Herbarbögen an das LWL-Naturkundemuseum übergeben, die dort in die wissenschaftlichen Sammlungen in der Speicherstadt Coerde übernommen werden. Den Termin am 23. Januar nutzte Matthias Rohland dazu, um sich persönlich bei Sammlungsleiter Dr. Bernd Tenbergen für die gute Zusammenarbeit und die Zurverfügungstellung von professionellen Herbar-Pappen und Etiketten zu bedanken.

Insgesamt waren 350 Arten von Matthias Rohland für das Herbarium des LWL-Naturkundemuseums aufbereitet worden. Darunter waren auch überraschende Neufunde für Münster wie der Große Zirmet *Tordylium maximum*, den Matthias Rohland in Hiltrup gefunden hatte. Nun wird es Aufgabe von Simon Köster werden, die noch fehlenden der ca. 700 in Münster zu erwartenden Pflanzenarten aufzuspüren und für das Herbarium aufzubereiten. Für eine Reihe besonders geschützter Pflanzenarten wurde dazu eine artenschutzrechtliche Befreiung beim Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit eingeholt:

- Gelber Eisenhut, *Aconitum lycoctonum*
- Gewöhnliche Akelei, *Aquilegia vulgaris*
- Hirschwurze, *Asplenium scolopendrium*

- Echtes Tausendgüldenkraut, *Centaureum erythraea*
- Zierliches Tausendgüldenkraut, *Centaureum pulchellum*
- Dänisches Löffelkraut, *Cochlearia danica*
- Raue Nelke, *Dianthus armeria*
- Heide-Nelke, *Dianthus deltoides*
- Mittlerer Sonnentau, *Drosera intermedia*
- Rundblättriger Sonnentau, *Drosera rotundifolia*
- Stechpalme, *Ilex aquifolium*
- Sumpf-Schwertlilie, *Iris pseudacorus*
- Sumpfbärlapp, *Lycopodiella inundata*
- Keulen-Bärlapp, *Lycopodium clavatum*
- Teichrose, *Nuphar lutea*
- Königs-Rispenfarn, *Osmunda regalis*
- Hohe Schlüsselblume, *Primula elatior*
- Echte Schlüsselblume, *Primula veris*
- Zungen-Hahnenfuß, *Ranunculus lingua*



Der Große Zirmet *Tordylium maximum* aus dem Herbarium „Flora von Münster“ (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)

Dr. Bernd Tenbergen bedankte sich bei der Übergabe ganz herzlich bei Matthias Rohland für die vorbildliche Aufbereitung der Sammlung und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit mit Simon Köster und der AG Botanik, bei der er die Bearbeitung des Herbariums „Flora von Münster“ weiterhin in guten Händen weiß.



Matthias Rohland (links) mit seinem Nachfolger Simon Köster (rechts) bei der Übergabe seiner letzten Herbarbögen an Dr. Bernd Tenbergen vom LWL-Naturkundemuseum (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)

## Wer wird Frühlings-König(in) und findet den ersten blühenden Huflattich?

Der erste blühende Huflattich *Tussilago farfara* ist am 27. Januar entdeckt worden, und Christiane Recke darf sich in diesem Jahr als „Frühlingskönigin“ fühlen - herzlichen Glückwunsch!



Ulla Westdickenberg hat diese schöne Zeichnung vom Huflattich angefertigt (Foto: Ulla Westdickenberg)



Dieses Exemplar vom 28. Januar landete leider nur auf dem zweiten Platz (Foto: Uschi Schepers)

## Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen im Februar wurden folgende Arten vorgestellt, die mit Genehmigung in den Borkenbergen gesammelt worden waren: Moorlilie *Narthecium ossifragum*, Gagel *Myrica gale*, Sumpf-Blutauge *Comarum palustre* (= *Potentilla palustris*) und ein Spross des Reiherschnabels *Erodium cicutarium*.

Außerdem hatte Dr. Heide Heising etwas ganz besonderes mitgebracht: fossile Abdrücke aus dem Karbon (vor ca. 350 Mio. Jahren) von der Frucht eines Schuppenbaumes, Farnblättern und Schachtelhalm-Ästen, die im Steinbruch Piesberg bei Osna-brück gefunden worden waren.

Im Januar wurden zudem folgende interessanten Pflanzenarten im Bild festgehalten:



1. Im Uhrzeigersinn von oben links: Schneeglöckchen *Galanthus nivalis*, Vogel-Miere *Stellaria media*, Rote Taubnessel *Lamium purpureum* und Gänseblümchen *Bellis perennis* (Fotos und Collage: Marcus Schwarz)
2. Ein verfrühtes März-Veilchen *Viola odorata* (Foto: Marcus Schwarz)
3. Abdrücke von Farnblättern aus dem Karbon (Fotos: Sabine Jeromin)



## Abschlusspräsentation von Studierenden der Hochschule Osnabrück am 25. Januar

### Eine „Entdeckerbox“ für den Baumrundweg im Hansaviertel

Eine Entdeckerbox als Seminar-Ergebnis: Bei ihrer Abschlusspräsentation im Rahmen des Themas „Gestaltung und Teilhabe im sozialen Raum“ übergaben Masterstudierende der Sozialen Arbeit an der Hochschule Osnabrück am Donnerstag, den 25. Januar, im „MS Quadrat“ am Hawerkamp eine liebevoll gestaltete Schachtel mit Unterrichtsmaterialien an Sara Kehmer von der AG Botanik.



Die Studierenden der Sozialen Arbeit an der Hochschule Osnabrück übergeben ihre „Entdeckerbox“ an Sara Kehmer (rechts) von der AG Botanik (Fotos: Dr. Thomas Hövelmann)

Die drei jungen Menschen hatten sich dabei mit der Fragestellung beschäftigt, wie Schulen den Baumrundweg unterstützend für ihren Unterricht nutzen können. Dabei sollten die Schüler\*innen das Hansaviertel als sozialen Raum begreifen und soziale und ökologische Faktoren wie der Schutz von Stadtbäumen miteinander verknüpft werden. Kern der als Ergebnis entwickelten Entdeckerbox ist es, dass jedes teilnehmende Kind einen Baum aussuchen darf, den es mit Hilfe des vorliegenden Steckbriefes kennenlernen und regelmäßig aufsuchen soll.

Sara Kehmer freute sich über die gelungene Vorstellung der Ergebnisse und die liebevolle Ausgestaltung der Entdeckerbox, erkannte aber noch deutlichen Nachbesserungsbedarf an den Unterrichtsmaterialien, die vorerst schwerpunktmäßig auf die Pädagogik der Montessorri-Schule am Bremer Platz zugeschnitten ist: „Hier werden wir die Unterrichtsmaterialien in den kommenden Monaten noch nachbessern, um sie auch anderen Grundschulen im Viertel anbieten zu können.“

Der ehemalige Projektleiter beim Hansaforum und Kursleiter Sascha Kullak zeigte sich jedenfalls zufrieden mit dieser Arbeit und auch den anderen vorgestellten Projekten, die sich um die Organisation von „Treppenhaus-Cafés“ für eine bessere Nachbarschaft, die Installation von rollbaren Parkbänken zur generationenübergreifenden Kommunikation und die mögliche Nachnutzung des Gasometers drehen.



Die liebevoll gestaltete „Entdeckerbox“

Seit dem Frühjahr 2022 bereichert der u.a. von Mitgliedern der AG Botanik unter Leitung von Sara Kehmer erstellte Baumrundweg das Hansaviertel. Auf dem 3,5 km langen Rundweg werden 22 typische Stadtbäume mit ansprechend gestalteten Schildern vorgestellt. Seitdem findet das Projekt immer wieder Beachtung und war mehrfach von Gruppen gezielt aufgesucht und von Schulen im Rahmen des Unterrichts genutzt worden.

## Selbstlernkurse bei der NABU / naturgucker-Akademie

Bei der NABU / naturgucker-Akademie besteht die Möglichkeit angeboten, sich mit Hilfe attraktiver Selbstlerninhalte wie Lernvideos und kleinen Hausaufgaben selbständig in das Bestimmen von Blütenpflanzen und weitere botanische Themen einzuarbeiten:

- **Feldflur:** [https://artenwissen.online/goto.php?target=crs\\_457](https://artenwissen.online/goto.php?target=crs_457)
- **Stadtnatur:** [https://artenwissen.online/goto.php?target=cat\\_642](https://artenwissen.online/goto.php?target=cat_642)
- **Pflanzen:** [https://artenwissen.online/goto.php?target=crs\\_697](https://artenwissen.online/goto.php?target=crs_697)

## Wintervorträge

In den dunklen Monaten von November bis April bringt die AG Botanik mit bunten Vorträgen ein wenig Farbe in den Winter. Folgende Vorträge sind im Rahmen der Monatstreffen angedacht:

**Mo 4.3.:** 10 Biotope und „Lichtlandschaften“ - Biodiversität bei Demeter-Heumilchbauern im Allgäu mit Sara Kehmer

**Di 2.4.:** Pflanzen zwischen Feuer und Eis - botanische Eindrücke aus Island mit Dr. Heide Heising

Beim Monatstreffen im Februar hat Wolfgang Schürmann einen tollen Vortrag zum Thema „Baobab und mehr: Madagaskar - Expedition an der Südküste der Roten Insel“ gehalten - ganz herzlichen Dank!



Sara Kehmer zu Besuch bei Heumilch-Bauern im Allgäu (Selfie: Sara Kehmer)

## Exkursion „Winterliche Gehölze“ an der Werse am 27. Januar

### Gehölze aus dem Land, wo die Patronen glühn...

Alle Jahre wieder: Traditionell am letzten Samstag im Januar trafen sich bei sonnigem Vorfrühlings-Wetter ein knappes Dutzend Mitglieder der AG Botanik an der Pleister Mühle zur ersten Exkursion des Jahres mit dem Diplom-Geographen Jörg Frenz. Thema war jahreszeitlich passend das Erkennen winterlicher Gehölze anhand von Knospen und Rinde.

Bereits am Treffpunkt stellte Exkursionsleiter Jörg Frenz den Blutroten Hartriegel und weitere heimische Sträucher vor. Anschließend ging es über den eigentlich wegen des vergangenen Hochwassers gesperrten Werse-Weg, was den Vorteil hatte, von den sonst üblichen Radfahrenden verschont zu bleiben. Dort waren auch nicht heimische Gehölze zu finden, wie der submediterrane Wollige Hartriegel „aus dem Land, wo die Zitronen blühen“ und die nordamerikanische Robinie „aus dem Land, wo die Patronen glühn“.

Vor allem zur Namensherkunft der Pflanzen wusste Jörg Frenz unterhaltsam und auch „saftig“ zu berichten, wie bei der Walnuss, deren wissenschaftlicher Gattungsname *Juglans* wegen der Form der Früchte von der „Eichel des Jupiter“ abgeleitet wurde. An der Werse stellte Jörg Frenz die Waldgesellschaft „Eichen-Hainbuchen-Wald“ vor, die für feuchte Standorte im Überschwemmungsbereich typisch ist. Die Hainbuche ist keine Verwandte der Buche, sondern ein Birkengewächs. Anhand der auch im Winter anhaftenden verwelkten und eingerollten Blätter konnten die Teilnehmenden die Merkmale der Hainbuche erfassen: den doppelt gesägten Blattrand und die Ziehharmonika-ähnliche Faltung. Die Blätter der Rot-Buche dagegen sind glattrandig und ungefaltet.

Auf dem braunen Waldboden stieß die Gruppe auf einen größeren Bestand des gefährdeten Winter-Schachtelhal-

mes *Equisetum hyemale* mit seinen dunkelgrünen unverzweigten Sprossen. Eine weitere auffällige immergrüne Art entlang des Weges war das Kleine Immergrün *Vinca minor*, das dichte Teppiche ausbildet und eng mit dem Oleander verwandt ist.



In der Mitte ist eine weibliche Blüte der Haselnuss mit ihren roten Narben zu erkennen

Außerhalb des Waldes waren im warmen Sonnenschein blühende Exemplare der Haselnuss *Corylus avellana* in voller Blüte zu entdecken mit ihren auffälligen Kätzchen aus männlichen Blüten. Die unscheinbaren weiblichen Blüten mit roten Narben waren nur von Nahem zu sehen.

Fröhlich plaudernd genoss die kleine Gruppe in der wärmenden Sonne die Vorfreude auf den nahenden Frühling und wärmte sich zum Abschluss beim gemütlichen Kaffeetrinken in der Gaststätte „Pleister Mühle“ auf.



Jörg Frenz (rechts) zeigte beim Efeu den Unterschied zwischen den eiförmigen Blättern an blühenden und den gelappten Blättern an vegetativen Sprossen (Fotos: Thomas Hövelmann)

## Workshop am 13. Januar am Aasee LandArt-Eiskalt



Wunsch-Kugeln am Aasee-Ufer-Gruppen-Kunstwerk (Foto: Sara Kehmer)

„LandArt-Eiskalt“ war der passende Titel dieses Workshops, der von Sabine Paltrinieri und Sara Kehmer am Samstag, den 13. Januar, am Ufer des zugefrorenen Aasees durchgeführt wurde. Warm angezogen ging es gemeinsam ans Naturentdecken. LandArt bedeutet, die Landschaft und die Natur wahrzunehmen, sich auf die Phänomene der Umgebung einzulassen und damit kreativ zu werden. Mit einer Aufforderung von Sara Kehmer an die Teilnehmerinnen, sich schon auf dem Weg vom Parkplatz zum Aasee-Ufer in diesen achtsamen „LandArt-Modus“ zu begeben, begann der Workshop. Anschließend folgte eine kleine Einführung zur Kunstform des LandArt und Sabine Paltrinieri rundete diese mit dem leicht modifizierten Gedicht „Stille Winterstraße“ von Joachim Ringelnatz ab:

*„Es hebet sich vernebelt braun  
Der Aasee aus dem klaren Weiß,*

*Und aus dem Weiß ragt braun ein Zaun,  
Steht eine Stange wie ein Steiß.“*



Seggen-Blätter und Fruchtstände schmücken eine Hainbuche - Kunstwerk von Dr. Heide Heising (Foto: Sabine Paltrinieri)



(Foto: Sara Kehmer)

Um weiter in den LandArt-Modus einzutauchen, bekamen die Teilnehmenden Zettel ausgeteilt, auf denen gegensätzliche Begriffe standen, z.B. „alt“ und „jung“. Aufgabe war es, in der umgebenden Natur nach Dingen zu suchen, die diese Eigenschaften symbolisieren. Anschließend wurde versucht herauszufinden, welche Eigenschaften dargestellt wurden, und die Gegensatz-Pärchen zuzuordnen.

Nach dieser Erkundung der Umgebung wurde zunächst ein Gruppenkunstwerk erschaffen. Nun wurden den Teilnehmenden eine Eichel und Erde gegeben mit der Bitte, daraus – während sie sich Gedanken über das machen, was sie persönlich als Kunstwerk gestalten könnten – eine Wunsch-Kugel zu formen. Diese Kugeln drapierten wir als unser gemeinsames Gruppen-Kunstwerk auf einem wunderschön mit Moos bewachsenen Ast. Sie dürfen jetzt am Aasee-Ufer auf den Frühling warten und sich von Spaziergängern bewundern lassen.

Danach waren der Kreativität keine Grenzen mehr gesetzt, und von allen wurden eigene einzigartige Kunstwerke erschaffen. Trotz der unfreundlichen Witterungsbedingungen hatten wir einen tollen Nachmittag!

Sara Kehmer



Sonnenuntergang und Männchen auf dem gefrorenen Aasee - Kunstwerk von Barbara Schwarte (Foto: Sara Kehmer)



Sonne auf der Rinde einer Eiche - Kunstwerk von Sabine Paltrinieri (Foto: Sabine Paltrinieri)



Nest für die März-Veilchen - Kunstwerk von Sara Kehmer (Foto: Sara Kehmer)

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Frühling ist's noch nicht ganz, aber schon kommen einige Pflänzchen vorsichtig ins Freie, und in meinem Garten sind schon zwei prächtige Löwenzahnrosetten zum Vorschein gekommen. Sie verführen dazu, einen leckeren Vitamintrunk herzustellen, der hoffentlich hilft, die langsam einsetzende Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben.



Junge Blattrosette des Löwenzahns (*Taraxacum officinale*) im Februar

Auf jeden Fall ist Löwenzahn sehr gesund, alle Pflanzenteile sind essbar und enthalten u.a. Bitterstoffe, die wir mit unserer modernen Nahrung eher zu wenig aufnehmen. Sie regen Appetit und Verdauung an und wirken blutreinigend und entschlackend.

Bei einer Frühjahrskur oder auch bei Arthrose, Stoffwechselerkrankungen und Problemen mit Leber und Galle sind Löwenzahntee oder Frischpresssaft gut, die man am besten vor den Mahlzeiten trinkt, oder über den Tag verteilt. Abends sollte man allerdings eher wenig davon trinken, da sie stark harntreibend sind. Aufgrund der enthaltenen Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe, die u. a. für die gelbe Farbe der Löwenzahnblüten verantwortlich sind, aber auch viele andere gute Eigenschaften haben) soll Löwenzahn auch gallefördernd wirken, den Magen stärken sowie die Bauchspeicheldrüse und die Fettverdauung anregen.

Ich habe die Rosetten vorsichtig mit der Wurzel ausgegraben, die ich zunächst abschneide und beiseitelege.

Für den **Löwenzahn-Vitamintrunk** 3 Datteln ohne Stein kleinhacken (alternativ gehen sicher auch etwa 20 g Rosinen), in einen Mixbecher oder ein ähnliches Gefäß geben und mit 100 ml heißem Wasser übergießen. Nun etwa 30 Minuten quellen und dabei abkühlen lassen.

1 Orange (möglichst bio) schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

Eine Handvoll (etwa 25 – 30 g) junger Löwenzahnblätter gut waschen und abtropfen lassen, dann grob hacken (wer mag, kann natürlich auch mehr nehmen, oder auch zusätzlich z. B. Vogelmiere, junge Blätter von Giersch, Spitzwegerich oder Wiesenlabkraut zugeben).

Mit 150 g Kefir, Naturjoghurt oder pflanzlichem Joghurt zu Datteln und Wasser geben und fein-cremig pürieren.

Für (1-) 2 Personen als leichtes Frühstück bei einer Frühjahrskur oder auch als Snack zwischendurch. Gekühlt und evtl. mit Blüten dekoriert servieren.



Löwenzahn-Vitamintrunk mit Dattel – für Löwenzahnblüten ist es nun wirklich noch zu früh, aber Hufblattich ist doch ein schöner Ersatz...

Was macht man nun mit der Löwenzahnwurzel? Zum Beispiel dies:

### Salat mit Löwenzahnwurzel

Man kann die Wurzel nach gründlicher Säuberung, am besten mit einer Gemüsebürste in einer Schüssel mit kaltem Wasser roh oder auch kurz angebraten in einen Salat raspeln oder in Scheiben zugeben.

### Löwenzahnwurzel-Eintopf

Dazu die Wurzel hacken und z. B. mit gehackter Zwiebel, Möhre, Pastinake und ein paar Kartoffelwürfeln in etwas Olivenöl oder Ghee anschwitzen; etwas Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Kreuzkümmel abschmecken.

Oder man hackt sie möglichst klein und lässt sie ein paar Tage an der Luft trocknen. Dann bei 200°C ca. 10 – 15 Minuten fast schwarz rösten und mahlen, z. B. in einer Kaffeemühle.

Die geröstete gemahlene Wurzel ergibt nun, mit kochendem Wasser aufgegossen, gefiltert und nach Geschmack mit Milch/Pflanzenmilch und evtl. etwas Zucker oder Honig gesüßt, einen „Löwenzahn-Milchkaffee“.

Dazu etwas **Löwenzahn-Konfekt** gefällig? Voilà: Ca. 90 g geschälte gemahlene Mandeln mit 8 g Wurzelpulver und 60 g Milchmädchen (dick gekochte, sehr süße Kondensmilch) gut verrühren. 1 EL Cognac oder Likör untermischen.



Löwenzahn-Wurzel - frisch / gehackt und geröstet

75 g Zartbitter-Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, unter die Masse ziehen. Kleine Kugeln formen und in Löwenzahnwurzelpulver und Kakaopulver wälzen, mind. 1 h kaltstellen.

Alternativ kann man die Masse auch in fertige Schokoladen-Tässchen oder andere Förmchen füllen, die es z. B. im Internet zu kaufen gibt.

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.