

## TERMINE

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

## AKTUELLES

Schwerpunkt schwierige  
Artengruppen  
Wintervorträge  
Erfassung Götterbaum  
Gedicht: Für Euch - Eure Natur  
LandArt  
Umweltpreis Münster  
Blume des Jahres 2023  
Pflanzen des Monats

## RÜCKBLICK

Kreativ gestaltet und vom  
Winde verweht  
Von Brennessel  
bis Hunds-Quecke  
Wiesenblumen und Herbarium  
Efeu und andere Romantiker  
Ein schöner Ausklang

## BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern





EDITORIAL

### Liebe Freunde des blühenden Münster

die Sommerzeit ist vorbei und damit auch die „Fridays for Flowers“-Exkursionen, und mit der Uhrenumstellung beginnt auch wieder das Winterprogramm der AG Botanik. Auch im Winterhalbjahr bieten wir ein hoffentlich attraktives Programm mit geeigneten Exkursionen und Bildervorträgen bei den Monatstreffen. So stehen beispielsweise Führungen zu Flechten und winterlichen Gehölzen auf dem Programm, außerdem ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch.

Auch die Aktion „Was blüht denn da im Winter?“ zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Königen wird erneut durchgeführt werden. Der Winter bietet ebenfalls ein reichhaltiges Programm für Naturfreunde und botanisch interessierte Menschen...

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



(Foto: Felix Kleymann/DER SPIEGEL)

Titelbild: Fruchtstand des Aronstabs *Arum maculatum* (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](mailto: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

#### So, 6.11.:

**Herbstlicher Spaziergang entlang des Baumrundweges im Hansaviertel mit Sara Kehmer.** Treffpunkt 14 Uhr Ecke Hansaplatz/Wolbecker Straße. Dauer bis ca. 16 Uhr.

#### Fr, 11.11.:

**Workshop „LandArt“ unter Leitung von Sara Kehmer.** Treffpunkt 15 Uhr am großen Spielplatz im Wienburgpark nahe Zugang Langemarckstraße, Dauer bis ca. 17 Uhr. Siehe auch unter „Aktuelles“.



LandArt mit Herbstlaub (Foto: Sara Kehmer)

#### Di, 15.11.:

**Festveranstaltung zur Verleihung des Umweltpreises Münster.** Treffpunkt 18.30 Uhr im Festsaal des Rathauses am Prinzipalmarkt (Zugang über Stadtweinhaus links daneben), Dauer bis ca. 21 Uhr. Siehe auch unter „Aktuelles“.

#### So, 27.11.:

**Gemeinsamer Besuch der Ausstellung „Grüne Moderne. Die neue Sicht auf Pflanzen“ im Museum Ludwig in Köln.** Treffpunkt um 9.34 Uhr (Abfahrt) im Hbf. MS (Gleis 3) mit dem Regionalexpress oder um 12 Uhr am Eingang des Museums. Dauer bis ca. 18 Uhr (Ankunft in Münster). Siehe auch unten unter „Weitere Termine“.

#### Do, 1.12.:

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

### Weitere Termine

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

#### Sa, 5.11.:

**Vortrag „Biodiversität auf Friedhöfen im westlichen Ruhrgebiet“ von Corinne Buch** im Rahmen der 46. Jahrestagung der Akademie für ökologische Landesforschung. Treffpunkt 11 Uhr, LWL-Naturkundemuseum, Sentruper Straße 285. Teilnahme kostenlos. Anmeldung erforderlich an [info@akademie-landesforschung.de](mailto:info@akademie-landesforschung.de).

#### Di, 15.11.:

Vortrag „Zur Entwicklung der Flora einiger Heideweiler in Westfalen nach Pflege- und Wiederherstellungsmaßnahmen“ mit Uwe Raabe vom Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz (LANUV) NRW. 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“.** Siehe auch hier: <https://www.museum-ludwig.de/de/ausstellungen/gruene-moderne-die-neue-sicht-auf-pflanzen.html>

### 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“



## 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.



Unsere drei Wurmfarne-Arten in Münster (Collage: 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:

- Do 1.12.:** Jahresrückblick AG Botanik von Dr. Thomas Hövelmann, mit Adventsfeier
- Mo 9.1.:** „Mit der Floristisch-Soziologischen Arbeitsgemeinschaft unterwegs in den Alpen“ (Arbeitstitel) von Sara Kehmer
- Di 7.2.:** „Eindrücke aus dem südlichen Afrika“ (Arbeitstitel) von Hans-Eugen Weber
- Mi 1.3.:** „Belize - Ethnobotanik im mittelamerikanischen Dschungel“ von Max Brinkmann (angefragt)
- Di 6.4.:** „Strand, Sumpf und Wasserfälle - Eindrücke aus fünf Monaten in Brasilien“ von Judith Maier

Beim Monatstreffen im November war Sara Kehmer mit dem Vortrag „Botanische und biochemische Grundlagen der Herbstfärbung“ krankheitsbedingt kurzfristig eingesprungen, ganz herzlichen Dank!



Herbstfärbung der Berberitze (Foto: Sara Kehmer)



Götterbäume an der Aa beim Aegidiimarkt (Foto: Karin Parpin)

## 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 noch Exemplare des Götterbaumes entdeckt, schicke doch bitte den genauen Fundort an [t.hoelmann@NABU-Station.de](mailto:t.hoelmann@NABU-Station.de) und hänge ggf. ein Foto an. Markant sind vor allem die riesigen gefiederten Blätter mit ganzrandigen Fiedern, die nach alten Tennisschuhen riechen. Die Blätter fallen allerdings jetzt langsam schon ab, so dass die diesjährige Erfassung in ein oder zwei Wochen wohl abgeschlossen werden muss.



Ein Götterbaum am Durchgang vom Dom zum Kiepenkerl (Foto: Thomas Hövelmann)



## „Für Euch - Eure Natur“ von Judith Maier

*Für Euch – Eure Natur  
 Ein Herbstleuchten in voller Pracht  
 zeige mich nochmal in allen Farben.  
 Dass ihr könnt euch nochmal laben  
 Die Blätter - Lasse sie tanzen in Leichtigkeit  
 in strahlendem Gold auf euch herab  
 Zeige mich von einer schönen Seite  
 und euch seelisch vorbereite.  
 denn es kommt die kältere Jahreszeit  
 in der ich eher ruhe und eher weniger tue  
 damit ich fürs Frühjahr die Kräfte sammeln kann  
 und ich in Stärke und Frische aufleben kann sodann.  
 Ich aufwache in zartem Grün  
 vom Spross zur Blüte  
 wieder in voller Pracht  
 Für Euch – Eure Natur*

### 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 kommenden Freitag, den 11. November, im Wienburgpark. Treffpunkt ist um 16 Uhr am großen Spielplatz nahe Zugang Langemarckstraße, Dauer ca. zwei Stunden. Keine Vorkenntnisse oder besondere Talente erforderlich, Freude am kreativen Umgang mit der Natur reicht aus...

### Umweltpreis Münster

Die AG Botanik hat sich für den diesjährigen Umweltpreis der Stadt Münster beworben. Vielleicht hilft ja das 25jährige Jubiläum dabei, die Chancen zu erhöhen. Eine Jury aus den umweltpolitischen Sprechern der Ratsfraktionen hat bereits im September über die Sieger entschieden. Am 15. November werden die drei Gewinner aus 62 Bewerbungen im Rahmen einer Festveranstaltung im Rathaus bekannt gegeben und geehrt.



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

## Blume des Jahres 2023

Die Loki-Schmidt-Stiftung in Hamburg hat die Kleine Braunelle *Prunella vulgaris* als Blume des Jahres 2023 ausgewählt, um den Lebensraum „blütenbunte Wiesen, Weiden, Rasen und Wegränder“ in den Fokus zu rücken. Die Kleine Braunelle ist in Münster noch weit verbreitet und häufig, ist aber in den letzten Jahren und Jahrzehnten durch Intensivierung der Landnutzung zurück gegangen.



Die Kleine Braunelle *Prunella vulgaris* (Foto: Hans-Joachim Grote)

### Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen im Umwelthaus wurden u.a. folgende Arten vorgestellt:

Acker-Glockenblume *Campanula rapunculoides*,  
 Tüpfel-Johanniskraut *Hypericum perforatum*,  
 Kleinblütige Herbstaster *Aster tradescantii*,  
 Mispel *Mespilus germanicus*,  
 Orangerotes Habichtskraut *Hieracium aurantiacum*,  
 Mutterkraut *Tanacetum parthenium*  
 (Zier- und Heilpflanze),  
 Winter-Jasmin *Jasminum nudiflorum*  
 (winterblühender Zierstrauch)  
 und Garten-Wolfsmilch *Euphorbia peplus*.

Bei den Monatstreffen können jeweils Pflanzen oder Bilder von Pflanzen vorgestellt werden.



Letzte Blüten der Echten Goldrute *Solidago virgaurea* (Foto: Dr. Jandirk Sendker)



## Erster LandArt-Workshop im Schlossgarten am 11. Oktober Kreativ gestaltet und vom Winde verweht

Im goldenen Oktober zeigt die Natur nochmal all ihre Farben mit bunten Blättern und Früchten. Zurzeit kann man diese Farbenpracht nicht nur beim Radfahren oder Spazieren gehen bewundern, sondern auch Kunst daraus gestalten. Wie das geht, zeigte Sara Kehmer sechs Teilnehmerinnen eines ersten LandArt-Workshops am 11. Oktober im Schlossgarten.



Sara Kehmer (2. von rechts) führt die Teilnehmerinnen in die LandArts-Kunst ein

Sara Kehmer hatte für die Teilnehmerinnen schon ein LandArt-Kunstwerk vorbereitet und erklärte daran, was LandArt ist und wie man beim Sammeln der Materialien, der Auswahl des Ortes und dem Vorbereiten des Untergrundes vorgehen kann, um ein Kunstwerk aus Naturmaterialien zu erschaffen. Dabei erklärt Sara Kehmer: „Beim LandArt sammelt man Naturmaterialien und legt daraus Formen und Muster, anschließend überlässt man das Kunstwerk wieder der Natur. Beim nächsten Windstoß ist das Kunstwerk wieder im Winde verweht und wird damit der Natur zurückgegeben.“



Eine Teilnehmerin bei der Gestaltung ihres Kunstwerkes

Nur schöne Fotos bleiben dem Künstler und dienen auch als Inspiration für Andere - wie in den Büchern von Andy Goldsworthy, einem der bekanntesten LandArt-Künstler. Seine Bücher sowie Fotos der Werke von James Brunt,

einem weiteren bekannten LandArt-Künstler, hatte Sara Kehmer als Inspiration mitgebracht.

Anschließend wurden die Naturmaterialien bei schönstem Sonnenschein gesammelt und die vielfältigen Formen und Farben der Pflanzen im Schlossgarten gemeinsam erkundet. „Dabei ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und die Umgebung mit all den Pflanzen, Steinen oder dem Boden genau zu betrachten - und das mit den Augen eines Künstlers,“ gab Sara Kehmer den Teilnehmerinnen mit auf den Weg.

Nachdem jede Teilnehmerin sich einen passenden Ort ausgesucht hatte, wurden tolle Kunstwerke erschaffen. Bei manchen Kunstwerken strahlen dem Betrachter rote Beeren entgegen, andere wirken durch Blüten und geschwungene Formen fein und feierlich, ein wieder anderes Kunstwerk wirkt wie ein Nest aus Blättern und Eichel. Die Kunstwerke wurden auch von vorbei gehenden Spaziergängern neugierig bewundert.

Alle Teilnehmerinnen hatten großen Spaß bei der Veranstaltung und nehmen die Inspiration mit, dass aus jedem Naturmaterial und an jedem Ort ein Kunstwerk entstehen kann - egal ob im Park, am Straßenrand beim Warten auf den Bus oder im Wald. „LandArt öffnet die Augen für die Kunst in der Natur und verbindet Mensch mit Natur,“ so das Fazit von Sara Kehmer nach dem gelungenen Nachmittag.



Inga Stephan



Alexandra Wolf



Christiane Recke



Kirsten Boriesosdick



Cornelia Steinhäuser



Sara Kehmer



Hanna Damrau



Margot Scheper

(Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Hanna Damrau)



## Fridays for Flowers-Exkursion bei Nienberge am 14. Oktober

### Von Brennessel bis Hunds-Quecke

Bei grauem Himmel, Nieselregen, aber viel guter Laune startete am Nachmittag des 14. Oktober eine weitere "Fridays for Flowers"-Exkursion der NABU-AG Botanik nahe Haus Rüschenhaus bei Nienberge. Es machten sich rund ein Dutzend begeisterte Pflanzenliebhaber auf den Weg, die Vegetation bei Nienberge zu erkunden.

Von zierlich bis hochgewachsen war alles dabei: Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Wilde Möhre (*Daucus carota*), Zweigriffliger Weißdorn (*Crataegus laevigata*) bis hin zu der eindrucksvollen Stiel-Eiche (*Quercus robur*). Am Wegesrand wurde eine heimische Vielfalt entdeckt, wie die Brennessel (*Urtica dioica*), der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) und der Wiesen-Klee (*Trifolium pratense*).



Die AG Botanik mit Dr. Thomas Hövelmann (gelbe Jacke) an der Hunnebecke bei Nienberge (Fotos: Vanessa Veith)

In dem zur Hochwasser-Retention aufgeweiteten Bachbett der Hunnebecke konnten unter anderem einige Binsenarten und die Wasserrinde (*Mentha aquatica*) entdeckt werden. Letztere erkennt man an ihrem starken Pfefferminzgeruch und ihren lilafarbenen Blütenblättern. Ein Highlight des Tages war der Fund der in Münster sehr seltenen Hunds-Quecke (*Elymus caninus*).



Die Weiße Lichtnelke war eine der wenigen Arten, die noch blühte. Die regelmäßig stattfindenden „Fridays for Flowers“-Exkursionen tragen dazu bei, die Datengrundlage für die Flora von Münster zusammenzutragen. Das Projekt läuft unter der Zusammenarbeit der NABU-Naturschutzstation Münsterland und der Stadt Münster. Hierbei entstehen Verbreitungskarten aller in Münster vorkommenden Wildpflanzen. Die Ergebnisse werden im Portal [www.naturgucker.de](http://www.naturgucker.de) dargestellt und laufend aktualisiert.

Vanessa Veith

## Die AG Botanik beim 3. LWL-Ehrenamtsforum am 22. Oktober Wiesenblumen und Herbarium

Wie in den ersten beiden Auflagen vor Corona war die AG Botanik vom LWL zum 3. Ehrenamtsforum im Naturkundemuseum Münster eingeladen worden und wie in den Vorjahren mit einem Infostand dabei. Dabei wurde den zahlreichen Besuchenden bei freiem Eintritt neben Infomaterial u.a. ein kleines Quiz rund um heimische Wiesenblumen angeboten. Matthias Rohland zeigte außerdem ausgewählte Exemplare des Herbariums „Flora von Münster“, das er zurzeit für die AG Botanik in Kooperation mit dem LWL-Naturkundemuseum erstellt.

An dem mit zahlreichen freiwilligen Helfer\*innen aus der AG Botanik gut besetzten Stand herrschte reges Treiben, dennoch blieb ausreichend Zeit für den Besuch der anderen interessanten Stände, z.B. dem der Pilzfreunde Westfalens, sowie dazu das angebotene Kuchensortiment angemessen zu würdigen.



Der Direktor des LWL-Naturkundemuseums Dr. Jan Ole Kriegs (2. von rechts) im Gespräch mit Dr. Thomas Hövelmann (Foto: Dr. Heide Heising)

Für die AG Botanik bedeuten die Einladung und Teilnahme am LWL-Ehrenamtsforum eine Wertschätzung des Ehrenamtes und des unermesslichen Schatzes an wissenschaftlichen Daten, die durch zahllose fachkundige Freiwillige in den vielen verschiedenen „Citizen Science“-Projekten gesammelt werden. „Auch bei der nächsten Auflage in zwei Jahren sind wir sicher wieder gerne dabei,“ freut sich daher AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann, die Arbeit der AG Botanik in einem würdigen Rahmen der Öffentlichkeit präsentieren zu dürfen.

## Jährliche Bestandserfassung im Kunstwerk *sanctuarium* am 16. Oktober Efeu und andere Romantiker

Romeo und Julia: das vielleicht bekannteste und tragischste Liebespaar der Literaturgeschichte hatte durch die Missgunst ihrer Familien im Leben nicht zueinander gefunden, war aber im Ewigen verbunden... womit? Mit Efeu, wie AG-Mitglied Sabine Risse wusste. Der Efeu - von je her dafür bekannt, das Ewige mit dem Jetzigen zu verbinden - spielte auch eine Hauptrolle bei der Bestandserfassung im Kunstwerk *sanctuarium*, zu der sich ein halbes Dutzend Mitglieder der AG Botanik am Sonntag, den 16. Oktober, im erweiterten Schlossgarten an der Einsteinstraße zusammen gefunden hatte.



Mitglieder der AG Botanik bei der jährlichen Bestandserfassung im *sanctuarium* (alle Fotos: Dr. Heide Heising)

Während nämlich die anderen Arten – fast ausschließlich Bäume und Sträucher – geduldig hinter der schützenden Mauer wachsen, wächst der Efeu von Jahr zu Jahr weiter über die hohe Mauer und damit in den Wirkraum des Menschen hinein. Dabei wollte doch der niederländische Künstler Herman de Vries die Natur mit seinem Kunstwerk *sanctuarium* – *sanctuarium* heißt Schutzraum – vor dem Zugriff des Menschen schützen.



Wie jedes Jahr seit nunmehr 25 Jahren hat sich die AG Botanik an einem Sonntagnachmittag im Oktober für eine Bestandserfassung rund um das ungewöhnliche Kunstwerk versammelt, das 1997 im Rahmen der Ausstellung Skulptur.Projekte in Münster erbaut wurde.

Die 2,65 m hohe und 14 m im Durchmesser messende Mauer an der Einsteinstraße umschließt ein kleines Stück Natur, die dort nach dem Konzept des Künstlers – selbst ein studierter Biologe – vom Menschen unbeeinflusst wachsen können soll. Der Künstler will mit seinem Beitrag inmitten einer stark vom Menschen geprägten Parkanlage darauf aufmerksam machen, wie schutzbedürftig die Natur mittlerweile ist und wie wenig Möglichkeit sie ansonsten zum ungestörten Wachstum hat. Eine Sanskrit-Inschrift am oberen Rand weist auf die Vollkommenheit der Natur hin. Die wild wuchernden Graffiti an der Außenseite unterstreichen den Kontrast Mensch-Natur noch.

Da die AG Botanik das Wachstum im *sanctuarium* von Beginn an begleitet hat, gibt es einen interessanten Überblick über die Entwicklung der Arten und ihre Zusammensetzung. Im ersten Jahr wuchs dort noch – eigentlich entgegen der ursprünglichen Konzeption – eine Wildblumenmischung, die bereits nach wenigen Jahren von mehrjährigen Stauden abgelöst wurde. Nach drei Jahren siedelten sich dann die ersten Gehölzarten an, teilweise auch fremdländische Arten aus dem angrenzenden Schlosspark.



Der Efeu versucht, die mit einer Sanskrit-Inschrift verzierte Mauer zu überwinden

Die Artenzahl stieg in den ersten Jahren an, erreichte nach sechs Jahren ein Maximum und geht seitdem stark zurück. In den letzten Jahren hat sich die Artenzahl auf niedrigem Niveau eingependelt, und auch die Zusammensetzung bleibt fast konstant. So war auch in diesem Jahr keine Überraschung zu verzeichnen. Aber der Efeu wird weiter versuchen, die schützende Mauer zu überwinden – und das Ewige mit dem Jetzigen zu verbinden...



## Letzte „Fridays for Flowers“- Exkursion in diesem Jahr am 28. Oktober bei Sudmühle Ein schöner Ausklang

Ein schöner Ausklang: Die letzte „Fridays for Flowers“-Exkursion des Jahres 2022 fand am 28. Oktober bei Sudmühle am Gut Havichhorst statt. Bei strahlendem Sonnenschein und fast sommerlichen Temperaturen haben die 13 Teilnehmenden für zwei Stunden die Vegetation von Wiese, Acker, Wald und einem Feuchtgebiet unter die Lupe genommen.

Eine unscheinbare, frisch eingesäte Wiese zu Beginn barg direkt einige Überraschungen: Auffällig waren die einjährigen Arten, wie zum Beispiel der recht seltene Kleine Vogelfuß *Ornithopus perpusillus* oder Unmengen von Hirtentäschelkraut *Capsella bursa-pastoris*. Aber auch einige schöne Blüten gab es noch zu dieser Jahreszeit zu sehen wie zum Beispiel von der Roten Schuppenmiere *Spergularia rubra*, verschiedenen Ehrenpreis-Arten (*Veronica persica* und *Veronica arvensis*) und der Roten Lichtnelke *Silene dioica*.



AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann in seinem Element  
Im Wald gab geruchs- und geschmacksintensive Entdeckungen: die Wurzeln der Echten Nelkenwurz *Geum urbanum* riechen zunächst nach Erde, danach ist aber auch ein klarer Gewürznelken-Duft zu erkennen, und der Faulbaum *Rhamnus frangula* macht seinem ebenfalls Namen alle Ehre. Für den Gaumen waren Bucheckern - die Früchte der Rotbuche *Fagus sylvatica* - und die Samen des Großen Springkrauts *Impatiens glandulifera* dabei.

Zum Schluss wurde die Artenliste mit typischen Pflanzen aus einem Feuchtgebiet vervollständigt, wie der Flatter-Binse *Juncus effusus*, dem Wasserfenchel *Oenanthe aquatica* oder der Wasserkamen *Mentha aquatica*, sodass ca. 130 Arten zusammenkamen.

Der krönende Abschluss war ein wunderschöner Sonnenuntergang, sodass alle mit neu erlangtem Wissen den Abend ausklingen lassen konnten. Wie immer wird die Artenliste bei naturgucker.de hinzugefügt und somit konnte die „Flora von Münster“ wieder um einen Quadranten von einem Quadratkilometer Größe vervollständigt werden. Auch im kommenden Jahr werden ab dem Frühjahr wieder die „Fridays for Flowers“-Kartierexkursionen durchgeführt werden.

Text und Foto: Hanna Damrau

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern und Eicheln

2022 ist ein Mastjahr - beim Spaziergang im (Eichen-) Wald kann man momentan unzählige Eicheln auf dem Boden liegen sehen. Sie sind, wie Rosskastanien, beliebt zum Basteln. Weniger bekannt ist, dass sie auch durchaus genießbar sind. Während des Krieges und in der Zeit danach, als echter Kaffee extrem teuer bzw. nicht zu bekommen war, wurden aus allen möglichen Pflanzen Ersatzprodukte hergestellt, z. B. aus Getreide, aus Zichorienwurzeln, aber auch aus Eicheln; Eichelkaffee soll sich positiv auf die Verdauung und einen zu hohen Blutdruck auswirken. Aber auch Eichelbrot und andere Speisen wurden aus Eichelmehl zubereitet.

Zurzeit kann man die reifen Eicheln vom Boden auf-sammeln (auf unbeschädigte Exemplare achten!), aber auch die noch grünen Früchte und sogar Laub und Rinde lassen sich für bestimmte Zwecke verwenden; ein Tee aus Eichenrinde kann z. B. durch Bakterien oder Viren verursachten akuten Durchfall lindern (er ist allerdings sehr bitter!).

Die Früchte der Stiel-Eiche (*Quercus robur*), der bei uns häufigsten Eichen-Art, sollen am schmackhaftesten sein, aber alle Arten sind essbar. Der Geschmack variiert je nach verwendeter Art von sehr neutral bis herb-nussig, darum empfiehlt es sich, z. B. einen Backteig abzuschmecken.

Die Verarbeitung ist etwas aufwändig, aber vor allem in organisatorischer Hinsicht. Zunächst müssen die Eicheln geschält werden, dazu werden verschiedene Methoden beschrieben - man kann sie z. B. ein bis zwei Tage trocknen lassen, dann mit einem Nussknacker knacken und so die harte Schale entfernen; dann muss die noch an den Hälften haftende dünne, braune Haut entfernt werden, am besten mit einem scharfen Messer. Eine weitere Möglichkeit ist, sie mit kochendem Wasser zu übergießen (bzw. evtl. kurz kochen) oder sie im Backofen ca. 10 bis 15 Minuten bei 180° (Umluft) zu rösten. Die Schalen springen im Idealfall auf (manchmal explosionsartig, darum den Backofen vorsichtig öffnen!), und die Kerne lassen sich nun leicht herauslösen. Ich habe mich für die letztere Methode entschieden. Längere Eicheln sollen einfacher zu schälen sein als die eher runden Sorten wie die der Roteiche *Quercus rubra* (auch Amerikanische Eiche genannt).

Lt. dem Bundeszentrum für Ernährung enthalten 100 g Eicheln etwa 40 g Kohlenhydrate, 6 g Protein (Eiweiß) und 24 g Fett, überwiegend als ungesättigte Fettsäuren vorliegend. Die Inhaltsstoffe geben dem Mehl in der Verarbeitung eine gute Klebewirkung, weswegen es sich hervorragend für Teige eignet. Dazu sind Eicheln ein richtiges Power-Food, da die langkettigen Kohlenhydrate Energie über einen längeren Zeitraum an den Körper abgeben. Außerdem weisen sie einen nennenswerten Gehalt an B-Vitaminen auf, enthalten aber leider auch viele Gerbstoffe (z. B. Tannin), durch die sie herb-zusammenziehend schmecken und Magen-Darm-Probleme verursachen können, daher ist es sehr empfehlenswert, die Kerne vor Verwendung einige Tage in kaltes Wasser zu legen und das Wasser mehrfach zu erneuern, sobald es gelb wird (je nach Eichelart etwa 2-5-mal). Der Zusatz von etwas Natron soll den Prozess beschleunigen. Die Eichelkerne werden nun noch einmal mit klarem Wasser durchgespült und anschließend getrocknet, was vor allem wichtig ist, wenn sie länger gelagert werden sollen, da sie sonst schnell anfangen zu schimmeln.

Zur weiteren Verarbeitung als Mehl kann man nun die Kerne in einer leistungsstarken Küchenmaschine mahlen - Konsistenz und Geschmack ähneln gemahlene Mandeln - und zum Beispiel zu Kuchen- oder Brotteig dazugeben. Alternativ kann man versuchen, sie grob (oder fein?) zu raspeln bzw. mit dem Messer grob zu hacken und dann mit dem Pürierstab weiter zu zerkleinern.

Für **Kaffee-Ersatz** hackt man die getrockneten Kerne klein und röstet sie unter sehr häufigem Umrühren in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde an, bis sie goldbraun sind (und kann sie in dieser Form auch schon als Snack knabbern). Alternativ kann man sie bei etwa 180 - 200 °C im Backofen rösten, bis sie die gewünschte Farbe angenommen haben - je dunkler, desto kräftiger schmeckt der Kaffee. Eicheln dann gründlich abkühlen lassen, in einem Gefäß luftdicht verschließen oder z. B. in einer Kaffeemühle mahlen bzw. im Mörser zerstoßen, was allerdings weitaus mühsamer ist.

Pro Tasse übergießt man dann etwa 2 gehäufte TL Eichelkaffeemehl mit 200 ml kochend heißem Wasser und lässt den Eichelkaffee 5 - 10 Minuten ziehen (da die Eicheln einen relativ hohen Fettgehalt haben, empfiehlt sich die Verwendung einer Kaffeemaschine oder auch das übliche Aufbrühen mit Kaffeefilter nicht!). Wer mag, kann eine Prise Zimt und/oder Kardamom zugeben. Hat sich der Kaffeesatz unten abgesetzt, kann man den Kaffee durch ein Sieb abgießen und nach Wunsch pur oder z. B. mit heißer, aufgeschäumter Milch, gesüßt oder ungesüßt, genießen.

Das restliche (Kaffee-)Mehl lagert man am besten dunkel, in einem Glas oder anderem Gefäß mit gut schließendem Deckel, allerdings nicht zu lange, da es durch den hohen Fettgehalt schnell ranzig wird. Länger lagern lassen sich die ganzen (gründlich getrockneten) Eichelhälften.

**Brot** wird durch den Zusatz von gemahlene Eicheln saftiger. Für ein Eichelbrot (zum Ausprobieren habe ich erstmal nur die Hälfte der Zutaten verwendet!) verrührt man ca. 600 ml Wasser (das muss nicht warm sein!) und 1 TL Zucker und gibt 25 g zerbröckelte Hefe\* zu. Nach etwa 10 Minuten, wenn die Hefe sich verflüssigt hat, wird 500 g Weizenmehl (405) oder Dinkelmehl (630) zugegeben und verrührt (\*alternativ kann man etwas mehr als 1 P. Trockenhefe verwenden (1 Würfel Hefe wiegt 42 g), dann entfällt das Auflösen, und man kann das Mehl direkt mit unterrühren). Diesen Vorteig dann bei Zimmertemperatur abgedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen, eher 2 bis 3 Stunden.

Nun 500 g Eichelmehl und 2 - 3 TL Salz zugeben und (am besten mit der Hand in der Schüssel) zu einem geschmeidigen Teig kneten, der nicht klebt. In der Schüssel noch einmal eine Stunde abgedeckt gehen lassen.

Dann gibt man den Teig am besten auf eine leicht bemehlte Oberfläche, zieht ihn mit angefeuchteten Händen wiederholt (4 - 5-mal) auseinander und faltet ihn wieder zusammen, dann formt man einen runden oder länglichen Brotlaib, indem man den Teig mit der schönen glatten Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legt und ihm mit den (evtl. noch einmal mit Wasser befeuchteten) Händen eine abgerundete Form gibt.

Dann den Laib auf ein bemehltes oder mit Backpapier belegtes Backblech setzen und 4- oder 5-mal leicht einschneiden. In den kalten Ofen geben (während der Ofen aufheizt, geht das Brot so noch einmal auf); bei 170°C Umluft ca. 50 bis 60 Minuten backen. Wenn man mit dem

Fingerknöchel darauf klopft und es hohl klingt, ist es fertig. Dann auf einem Rost abkühlen lassen.



Ein **Eichel-Streuselkuchen** ist eine weitere Option. Dazu 10 g Frischhefe\* in 125 ml Wasser bröckeln, 50 g Zucker zugeben und etwa 10 Minuten stehenlassen. (alternativ ½ P. Trockenhefe - s. oben!)

Nun 125 g Eichelmehl und 125 g Dinkelmehl (1050), 25 g Kakao, 1 TL-Spitze Salz und 2 gehäufte TL Lebkuchengewürz zugeben, mit der Hand einen glatten Teig kneten, der nicht klebt (ist er sehr trocken, noch (wenig) Wasser zugeben). Mindestens 1 Stunde abgedeckt gehen lassen. Den Teig noch einmal kurz durchkneten und in eine kleine gefettete Springform (etwa 20 cm Durchmesser) drücken. Äpfeln oder Birnen vom Kerngehäuse befreien oder Zwetschgen entsteinen und den Boden großzügig damit belegen. Nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.

75 g Dinkelmehl (1050), 75 g Zucker und 60 g Margarine zwischen den Fingerspitzen zerreiben oder mit Knethaken oder Rührstäben Streusel herstellen, über den Kuchen streuen.

In den kalten Ofen geben (s. oben!) und ca. 1 h auf mittlerer Schiene bei 170°C (Umluft) backen.

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](mailto:u.schepers@gmx.de), um über die Unternehmungen informiert zu werden.