

### TERMINE

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

### AKTUELLES

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

Wintervorträge

Offenes Treffen 2026  
Landesfachausschuss Botanik

Feldbotaniker-Prüfungen

Gedicht: März

Pflanzen des Monats

Kartierung Schlüsselblumen  
für die Umweltdaten Münster

### RÜCKBLICK

Typische Gehölze an der Werse

Pflanzen zeichnen -  
Farbenfrohes Treffen im Umwelthaus

Von wegen „armseligstes  
Bauernvolk der Vegetation“

### BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern



## EDITORIAL

### Liebe Freunde des blühenden Münster

jedes Jahr das Gleiche: nach den langen, dunklen Wintermonaten zaubern die ersten Krokusse, Schneeglöckchen und Winterlinge gute Laune hervor und ein Lächeln ins Gesicht. Auch, wenn jede Jahreszeit ihr Gutes hat und vielleicht auch nur die Vorfreude auf Folgendes weckt, so ist der beginnende Frühling doch immer etwas ganz Besonderes.

Jetzt gilt es, diese Zauberzeit zu nutzen, auf Tritt und Schritt etwas Neues für dieses Jahr zu entdecken und zu genießen, bevor Reife und Welke die ersten Arten auch schon wieder dahinraffen und Platz für Neues schaffen. Auch unser Veranstaltungskalender ist bereits mächtig angeschwollen und bietet somit reichlich Gelegenheit, die erwachende Natur mit Gleichgesinnten zu entdecken.

Euer Team der AG Botanik in Münster



Einer unserer ersten Frühjahrsblüher: der Krokus  
(Zeichnung: Sara Kehmer)

Titelbild: Das Buschwindröschen *Anemone nemorosa* wird bald schon wieder in unseren Wäldern blühen (Foto: Anja Mai)

#### 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 [botanik@nabu-muenster.de](mailto:botanik@nabu-muenster.de) reicht - wir freuen uns auf Sie!

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

### Aktuelle Termine der NABU-AG Botanik

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenlos.

- für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet
- für Menschen mit Vorkenntnissen
- für Menschen mit guten Artenkenntnissen

#### Sa, 7.3.: ■

**Landart-Workshop mit Sara Kehmer und Sabine Paltrieri im Wienburgpark:** Ausgehend vom Thema Licht und Dunkelheit entdecken wir die Natur vor Ort – in gemeinsamen, angeleiteten Übungen ebenso wie im freien Gestalten mit Naturmaterialien. Treffpunkt: 14 Uhr am Spielplatz Wienburgpark, am nördlichen Ende der Lange-marckstraße, von dort fußläufig.



Winterliche LandArt im Wienburgpark (Foto: Sara Kehmer)

#### Di, 10.3.: ■

**Offenes Treffen zum gemeinsamen Zeichnen und Malen von Pflanzen.** Treffpunkt 16.30 Uhr im Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15, Dauer bis ca. 18.30 Uhr. Bitte sämtliche Materialien selber mitbringen, ebenso gewünschte Motive.

#### So, 22.3.: ■

**Botanische Exkursion in die Werseae auf der Suche nach ersten Frühjahrsblühern.** Treffpunkt 14 Uhr vor dem Freibad Stapelskotten, bitte mit Fahrrad. Dauer bis ca. 16 Uhr.

#### So, 29.3.: ■

**Öffentliche Exkursion zu Frühjahrsblumen an der Werse,** dabei Vorstellung der diesjährigen Erfassung von Schlüsselblumen. Treffpunkt 14 Uhr an der Gaststätte Pleister Mühle, Pleistermühlenweg 196, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 16 Uhr.

#### Di, 7.4.:

**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, 3.3.:

Vortrag des Westfälischen Naturwissenschaftlichen Vereins (WNV) „**Moore, Heide, feuchte Wiesen - NSG´s im Kreis Steinfurt**“ mit **Thomas Starkmann** (Biologische Station Kreis Steinfurt). Treffpunkt 19.00 Uhr im LWL-Naturkundemuseum (speakers corner), Sentruper Str. 285. Dauer bis ca. 20.30 Uhr. Keine Kosten, keine Anmeldung erforderlich.

#### Fr, 6.3.:

Workshop „**Botany meets Art – Botanische Kunst mit Pflanzenfarben**“ zum gemeinsamen Pflanzen-illustrieren lernen mit **Friederike Westrich**. Treffpunkt 14 Uhr im Café Wilma, Bremer Straße 56, Dauer bis ca. 16.30 Uhr. Kosten 50 € einschließlich aller Materialien, Anmeldung und Infos unter [friederike.westrich@web.de](mailto:friederike.westrich@web.de).

#### Sa, 7.3.:

**Große Pflanzaktion mit der NABU-Naturschutzstation Münsterland auf dem ehemaligen ESV-Sportplatz** an der Umgehungsstraße. Treffpunkt 9.30 Uhr, der Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben: <https://nuudel.digitalcourage.de/Si1AgdFEilYcUUy>. Siehe auch unten unter "Aktuelles".

#### So, 15.3.:

**58. Westfälischer Floristentag des Bochumer Botanischen Vereins, des LWL-Naturkundemuseums und des Westfälischen Naturwissenschaftlichen Vereins (WNV).** Treffpunkt 10 Uhr im LWL-Museum für Kunst und Kultur am Domplatz, Dauer bis 16.00 Uhr. Programm und Anmeldung unter <https://botanik-bochum.de/floristentag.htm>

#### So, 22.3.:

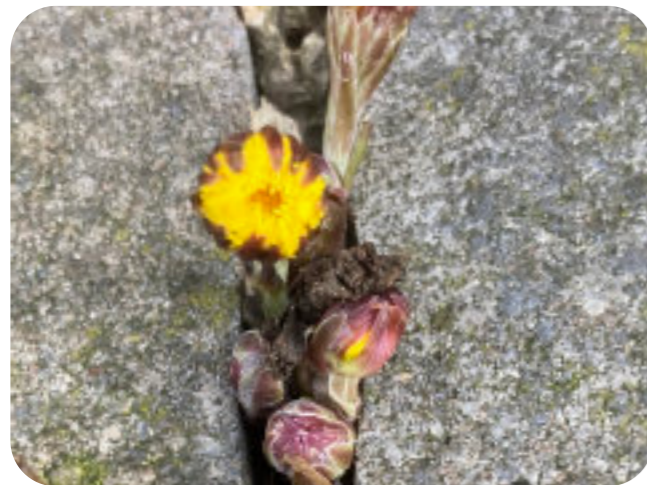
**Öffentliche Führung „Frühlingserwachen“ im Botanischen Garten der Universität Münster.** Treffpunkt 11 Uhr am Eingang Botanischer Garten, Dauer bis ca. 12.30 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter [www.uni-muenster.de/BotanischerGarten/](http://www.uni-muenster.de/BotanischerGarten/)

#### Di, 24.3. und Mi, 25.3.:

**Kräuterführung am Aasee zu essbaren Wildkräutern und Heilpflanzen mit Friederike Middelmann** und einer Einführung zum sicheren Erkennen, Sammeln und Möglichkeit der Verwendung. Treffpunkt um 17 Uhr an der Schutzhütte am hinteren Aasee (von der Mecklenbecker Straße kommend die Fußgängerbrücke über die Aa überqueren), Dauer bis ca. 19 Uhr. Anmeldung unter [www.waldschule.muenster.de](http://www.waldschule.muenster.de) oder 02533-409390. Kosten jeweils 15 €.

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

Der erste blühende Huflattich *Tussilago farfara* ist in diesem Jahr erst ziemlich spät am 23. Februar entdeckt worden, und Hans-Eugen Weber darf sich in diesem Jahr als "Frühlingskönig" fühlen - herzlichen Glückwunsch!



Der erste blühende Huflattich in diesem Jahr wurde am 23. Februar entdeckt (Foto: Hans-Eugen Weber)

## Wintervorträge

Im Winterhalbjahr zwischen November und April bringt die AG Botanik mit Bildervorträgen Farbe in die dunkle Jahreszeit. Für dieses Winterhalbjahr ist noch folgender Vortrag geplant:

**Di, 7.4.:** "Wasserpflanzen in ihrem Lebensraum" von Stefan Jäger

Beim Monatstreffen im März hat Simon Köster den tollen Vortrag "Feuriges Sizilien" gehalten - herzlichen Dank!



Wasserpflanzen in ihrem Lebensraum (Foto: Stefan Jäger)

## Offenes Treffen 2026 Landesfachausschuss Botanik

Am Samstag, den 11. April, lädt der Landesfachausschuss (LFA) Botanik des NABU NRW zu einem offenen Treffen ein. Willkommen sind alle Botanik-Interessierten – egal, ob Hobbygärtner\*innen, Expert\*innen oder Laien. Eine Mitarbeit beim LFA Botanik ist keine Notwendigkeit. Wir freuen uns über jede Person, die sich für das Thema interessiert. Neben einem Vortrag zur botanischen Arbeit der AG Botanik in Münster wird es viel Zeit zum Vernetzen und Austauschen mit Gleichgesinnten geben.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet im Umwelthaus Münster (Seminarraum 1. Stock, Zumsandstr. 15) statt. Die Räumlichkeiten sind fußläufig vom Bahnhof zu erreichen (etwa 10 Minuten).

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 8. April 2026 bei Wiebke Hübler unter [wiebke.huebler@nabu-nrw.de](mailto:wiebke.huebler@nabu-nrw.de).



## Feldbotaniker-Prüfungen "Wissen – Qualifizieren – Zertifizieren für Artenvielfalt"

Der „Bundesweite Arbeitskreis der staatlich getragenen Bildungsstätten im Natur- und Umweltschutz“, (BANU) hat mit seinen Ländereinrichtungen - in NRW die Natur- und Umweltakademie NUA - ein dreistufiges Qualifizierungs- und Zertifizierungssystem mit den Niveaustufen Bronze, Silber und Gold ins Leben gerufen. Für die Botanik werden dazu Prüfungen auf 200er-(Bronze), 400er-(Silber) und 600er-(Gold) Artenniveau angeboten und bei erfolgreicher Teilnahme zertifiziert. Zusätzlich gibt es noch die Möglichkeit, ein Gold-Gräser-Zertifikat zu erhalten.

Mit dem Zertifikat weist man auch für potenzielle Arbeitgeber belastbar seine botanische Artenkenntnis auf dem jeweiligen Niveau nach. Einige Mitglieder der AG Botanik haben bereits erfolgreich an Prüfungen teilgenommen bzw. planen, dies in Kürze zu tun. Die AG Botanik wird ab sofort verstärkt die jeweiligen prüfungsrelevanten Arten in den Fokus nehmen und auf Exkursionen auf diese hinweisen.

Der nächste Termin für NRW ist:

Fr, 22.5.: Bronze- (nur noch Warteliste) und Silberprüfung Feldbotanik. Treffpunkt 15 bzw. 17 Uhr in den Botanischen Gärten der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn. Weitere Infos und Anmeldung hier: <https://banu-akademien.de/veranstaltung/feldbotanik-pruefung-zum-banu-zertifikat-silber-3/>.

Siehe auch: <https://banu-akademien.de/project/wissen-qualifizieren-zertifizieren-fuer-artenvielfalt/>

## Große Pflanzaktion am ehemaligen ESV-Sportplatz



Vorbereitende Arbeiten mit dem Forstmulcher auf dem ehemaligen ESV-Sportplatz (Foto: Andreas Beulting)

Am Samstag, den 7. März, plant Andreas Beulting von der NABU-Naturschutzstation Münsterland eine große Pflanzaktion auf dem Gelände des ehemaligen ESV-Sportplatzes nahe der Hammer Straße. Dieser liegt versteckt zwischen der Umgehungsstraße und mehreren Bahnstrecken. Im letzten Jahr wurden dort größere Maßnahmen zur Förderung von Sandmagerrasen durchgeführt, diese werden vor Ort erläutert. Zum Abschluss sollen jetzt noch über 3.000 Gehölze gepflanzt werden. Es gibt also reichlich zu tun.

Beginn ist um 9.30 Uhr vor Ort. Andreas bietet um 9.00 Uhr eine Mitfahrgelegenheit an ab Kerßenbrockstr. 1. Bei Bedarf bitte direkt bei Andreas Beulting unter [a.beulting@NABU-Station.de](mailto:a.beulting@NABU-Station.de) melden. Ansonsten kann

bei Bedarf ein Anfahrtsplan geschickt werden, gerne deswegen bei Thomas Hövelmann oder Andreas Beulting melden. Leider schafft Andreas es aus zeitlichen Gründen nicht, ein Süppchen zu kochen. Daher: Bitte Selbstverpflegung. Wer hat, bitte gerne einen eigenen Spaten mitbringen (diesen beschriften), da es mit den NABU-Spaten u.U. eng werden könnte. Wer uns unterstützen möchte, kann sich bei Andreas Beulting melden unter [a.beulting@NABU-Station.de](mailto:a.beulting@NABU-Station.de) oder direkt über folgende Nuudel-Umfrage anmelden: <https://nuudel.digitalcourage.de/Si1AgdFEilYcUUy>

Im Sommer wird die AG Botanik auch eine botanische Führung auf dem Gelände anbieten und eine Artenliste erstellen.

## März

**Es ist ein Schnee gefallen,  
Denn es ist noch nicht Zeit,  
Dass von den Blümlein allen,  
Dass von den Blümlein allen  
Wir werden hoch erfreut.**

**Der Sonnenblick betrüget  
Mit mildem, falschem Schein,  
Die Schwalbe selber lüget,  
Die Schwalbe selber lüget,  
Warum? Sie kommt allein.**

**Sollt ich mich einzeln freuen,  
Wenn auch der Frühling nah?  
Doch kommen wir zu zweien,  
Doch kommen wir zu zweien,  
Gleich ist der Sommer da.**

*Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)*

## Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen im März wurden folgende Arten vorgestellt:

Behaartes Schaumkraut *Cardamine hirsuta* und das ähnliche

Japanische Reisfeld-Schaumkraut *Cardamine occulta* (nicht so ausgeprägte Rosette, deutlich dreigeteilte Endfieder; eingeschleppt mit Gartenerde) sowie Persischer Ehrenpreis *Veronica persica*.

Außerdem wurden im Februar zahlreiche Funde im Bild festgehalten:



Weibliche (links) und männliche Blüten der Hasel *Corylus avellana* (Foto: Michaela Stenz)



Woronow-Schneeglöckchen *Galanthus woronowii* am Kloster Bentlage bei Rheine (Foto: Thomas Hövelmann)



Krokusse *Crocus tomassinianus* (Foto: Ulla Westdickenberg)



Winterlinge *Eranthis hyemalis* (Foto: Ulla Westdickenberg)



(Foto: Lea Santora)



(Foto: Ulla Westdickenberg)

Weitere Hufplattich-Funde wurden nach dem 23. Februar gemeldet.

## Kartierung Schlüsselblumen für die Umweltdaten Münster

Im 5 Jahres-Turnus erfasst die AG Botanik in Zusammenarbeit mit der NABU-Naturschutzstation Münsterland und der Stadt Münster heimische Pflanzenarten für das Monitoring von Umweltdaten der Stadt Münster. In diesem Jahr ist wieder die Hohe Schlüsselblume *Primula elatior* an der Reihe. Dazu werden neun Probeflächen à jeweils 1 x 1 km systematisch nach allen Vorkommen abgesucht. Für dieses Jahr sind beim Monatstreffen im März bereits sämtliche Probeflächen an Freiwillige vergeben worden.



Die Hohe Schlüsselblume *Primula elatior* wächst in feuchten Wäldern und Wiesen (Foto: Dr. Martin Franz)

Die Bearbeitenden erhalten noch rechtzeitig ausführliche Informationen. Wer zusätzlich mithelfen möchte, kann sich gerne unter Verweis auf eine Wunschfläche im Anhang unter [botanik@NABU-muenster.de](mailto:botanik@NABU-muenster.de) melden.



## Offener Zeichen-Workshop am 10. Februar Pflanzen zeichnen – Farbenfrohes Treffen im Umwelthaus

Mit sieben Teilnehmerinnen traf sich unsere AG Botanik am Dienstag, den 20. Februar, bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr am Maltisch. Statt Lupe und Bestimmungsbuch standen Aquarellfarben, Aquarellstifte, Buntstifte, Bleistifte und sogar Stifte mit Glitzereffekt bereit. Das Ziel: botanische Motive kreativ festhalten – jede nach eigener Wahl und ganz im eigenen Stil.

So entstand eine vielfältige kleine Pflanzengalerie: Sara Kehmer war gerade aus der Schweiz zurückgekehrt und hatte sich von den dort bereits blühenden Krokussen inspirieren lassen. Sie malte den Krokus sowohl von vorne als auch in der Draufsicht. Kerstin Eichholt zeichnete die markante Silhouette der Wilden Karde vor einem Aquarell-Hintergrund. Außerdem gab es den Gamander-Ehrenpreis in einer zarten Bleistiftzeichnung zu bewundern. Weitere Kunstwerke waren ein Gelber Frauenschuh, leuchtende Winterlinge, eine glitzernde Nigella, blühender Bärlauch und ein kräftig roter Klatschmohn.



In fröhlicher Runde entstanden farbenfrohe Motive

Besonders schön war, dass sich viele freuten, durch diesen Anlass wieder bewusst Zeit zum Malen oder Zeichnen zu finden. Im Alltag bleibt das kreative Arbeiten häufig auf der Strecke – umso wertvoller waren diese zwei Stunden gemeinsamer Konzentration und Inspiration. Auch die anfängliche Scheu vor dem berühmten „weißen Blatt“ war bei einigen Thema. Doch mit den ersten Linien und Farbflecken wich die Unsicherheit schnell der Freude am Ausprobieren.

Neben dem Zeichnen selbst gab es einen regen Austausch über Materialien und Techniken. Welche Pinsel eignen sich gut für feine Details? Wie kombiniert man Aquarellfarbe und -stifte? Wie trägt man die Farbe für die Nass-in-nass-Technik auf? Stifte, Papier und Pinsel wanderten immer wieder über den Tisch, Tipps wurden geteilt und neue Möglichkeiten entdeckt. Außerdem wurde darüber gefachsimpelt, in welchen Münsteraner Geschäften man welche Materialien am besten einkaufen kann – und es haben sich sogar schon Teilnehmerinnen zum gemeinsamen „Shoppen“ verabredet.

Am Ende waren sich alle einig: Das war nicht das letzte kreative Treffen. Ein neuer Termin wurde bereits vereinbart – wir freuen uns auf eine Fortsetzung und weitere blühende Kunstwerke am Dienstag, den 10.03., um 16:30 im Umwelthaus. Auch neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Text und Foto: Kerstin Eichholt

## Exkursion zu Flechten in der Stadt am 15. Februar Von wegen „armseligstes Bauernvolk der Vegetation“

Einen Spaziergang zu einer meist übersehenen und auf jeden Fall unterschätzten Lebensform unternahm die AG Botanik am Sonntag, den 15. Februar. Mitten in der Innenstadt von Münster ging es entlang des Aa-Seitenweges auf die Suche nach Flechten-Arten, die sich unscheinbar an vielen Stellen verbergen. Ausgestattet mit Bestimmungs-Apps wie „ObsIdentify“ versuchten die ca. 10 Teilnehmenden, möglichst viele verschiedene Arten zu finden und nach Möglichkeit zu identifizieren.

Eigentlich sind Flechten gar keine Pflanzen, sondern werden heute in das Reich der Pilze einsortiert. Sie sind eine Symbiose aus gestaltgebenden Pilzen und eingelagerten Algen oder Cyanobakterien. In dieser Lebensgemeinschaft profitieren beide WG-Bewohner voneinander: während die Algen durch Photosynthese für die lebensnotwendigen Kohlenhydrate sorgen und damit die Flechte ernähren, bieten die Pilze Schutz vor UV-Strahlung und vorzeitige Austrocknung. Damit können sie an besonders trockenen und heißen Standorten wachsen, sind aber auch wegen einer fehlenden Rinde sehr empfindlich gegenüber Schadstoffen aus Luft und Wasser.



Mitglieder der AG Botanik auf der Suche nach Flechten am Aa-Seitenweg in der Innenstadt von Münster (Foto: Sara Kehmer)

Obwohl Flechten eine sehr alte Lebensform sind und bereits seit 500-600 Mio. Jahren auf der Erde vorkommen, wurden sie doch sehr lange übersehen und unterschätzt. Carl von Linné, der große schwedische Naturforscher, beschrieb Ende des 18. Jahrhunderts noch lediglich 80 Flechten-Arten und bezeichnete sie als „armseligstes Bauernvolk der Vegetation“. Erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts begann sich die Wissenschaft ernsthaft zu interessieren und Arten zu differenzieren. Heute kennt man weltweit ca. 25.000 Arten, davon ca. 2.000 in Mitteleuropa. Viele dieser Arten kommen in extremen Lebensräumen wie in der Arktis oder im Hochgebirge vor.



Ein echter Höhepunkt: gut entwickelte Trompeten-Becherflechten *Cladonia fimbriata* (Foto: Johanna Boch)

Von arktischen oder hochalpinen Bedingungen konnte während des sonntäglichen Spaziergangs der AG Botanik jedoch nicht die Rede sein – trotzdem kamen am Ende bestimmt 20 verschiedene Arten zusammen, die gemeinsam an den Randsteinen des Aa-Seitenweges und an Bäumen identifiziert oder wenigstens optisch unterschieden wurden. Einige der unterschiedenen Arten waren die Graue Staubflechte *Lepraria incana*, die stickstoffliebende Gewöhnliche Gelbflechte *Xanthoria parietina*, die Sulcatflechte *Parmelia sulcata*, die Fleck-Schwarznapfflechte *Lecidella stigmatea*, die Mauerflechte *Protoparmeliopsis muralis*, die gelbe Gewöhnliche Dotterflechte *Candellaria vitellina*, die Graue Raureifflechte *Physconia grisea* und die Anliegende Schwielenflechte *Hyperphyscia adglutinosa*. Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass sie ab sofort die krustenförmigen Überzüge an Steinen oder die unscheinbaren Gewächse an Baumrinde mit anderen Augen und wertschätzend wahrnehmen werden.

### 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:** Karin Parpin

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Beiträgen auf eine durchgehend gendergerechte Schreibweise verzichtet. Die Redaktion betont jedoch ausdrücklich, dass auch bei der Verwendung einer männlichen Ausdrucksweise immer auch weibliche oder diverse Menschen mit eingeschlossen sind.

**Die AG Botanik im Internet:** <http://www.nabu-muenster.de/ag-botanik/> facebook: „Flora Münsterland“

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Endlich machen die Außentemperaturen und das sonnige Wetter wieder richtig Lust, in die Natur zu gehen und schon mal einige leckere Dinge zu entdecken!

Etwas später als in den vergangenen Jahren, aber nichtsdestotrotz doch schon recht früh habe ich den ersten Bärlauch *Allium ursinum* gefunden, und gar nicht mal so wenig!

Allseits bekannt ist ja, dass Bärlauch ein paar mehr oder weniger giftige Verwechsler hat. Neben den sehr giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen, deren Blätter anders als beim Bärlauch immer mindestens paarweise am Stiel wachsen, ist noch der Aronstab zu beachten. Er hat (zumindest im älteren Zustand) am wenigsten Ähnlichkeit, wächst aber gern zwischen Bärlauch-Beständen, und im jungen Alter können die Blätter denen des Bärlauchs schon recht ähnlich sein. Er ist allerdings nicht parallelnervig, wie die anderen drei Arten, sondern netznervig. Ich würde mich übrigens nicht darauf verlassen, dass Bärlauch ja eindeutig nach Knoblauch riecht, die anderen Pflanzen aber nicht, was häufig als Unterscheidungsmerkmal angeführt wird. Wenn man erstmal ein paar Bärlauch-Blätter gepflückt hat, riecht alles danach...



Links Aronstab *Arum maculatum*, rechts Bärlauch (jeweils die Blattrückseite)

Neben dem Bärlauch macht sich seit einiger Zeit auch in unseren Breiten der Wunderlauch *Allium paradoxum* breit, der ebenfalls essbar ist. Vor allem die Blüte ähnelt der des Bärlauchs, er hat allerdings deutlich schmalere Blätter. Beim Bärlauch fällt auf, dass die Vorderseite glänzt, während die Rückseite matt ist. Beim Wunderlauch ist es interessanterweise genau umgekehrt. Beiden gemein ist die stark ausgeprägte Rippe in der Blattmitte, die gut jeweils auf der Rückseite zu erkennen ist. Wie man auf dem Foto auch gut sieht, wachsen die Blätter und Blütenstiele des Wunderlauchs aus einer gemeinsamen Basis, während beim Bärlauch Blätter und Blüten jeweils einen eigenen langen Stängel haben und getrennt von den anderen aus der Erde hervorkommen.

Wunderlauch wurde vor ca. 200 Jahren aus dem Kaukasus eingeführt und zunächst wohl im Berliner Raum gepflanzt, weshalb er auch als „Berliner Knoblauch“ oder „Berliner Bärlauch“ bezeichnet wird; er schmeckt allerdings, wie ich finde, nicht so sehr nach Knoblauch, sondern eher nach Lauch, ist aber auch sehr lecker, vor allem im jungen Alter.



Links *Allium paradoxum* (Vorder- und Rückseite), rechts *Allium ursinum* (Rück- und Vorderseite)

Beide Allium-Arten sind am besten für den Rohverzehr geeignet, in Kräuterbutter oder -quark, pur oder gemischt mit anderen Kräutern... aber auch gegart kann man sie natürlich verwenden, z. B. in einer Bärlauch-Quiche oder als würzigen Zusatz zu einem Wildkräuter-„Spinat“.

Ich liebe Galettes - eine Art Crêpe, die statt mit Weizen mit Buchweizenmehl hergestellt wird. Buchweizen *Fagopyrum esculentum* ist ein Pseudogetreide, ein Knötnerichgewächs, und glutenfrei. Den Namen habe ich mir immer so erklärt, dass die Körner aussehen wie kleine Bucheckern (Fagus = Buche) und quasi der „Weizen für Arme“ sind – im Emsland, wo ich herkomme, wurde bereits im 17. Jahrhundert Torf abgebaut und die Moore „urbar“ gemacht, um Buchweizen anzubauen. Die Moorbauern waren unglaublich arm, und viele verhungerten oder verunglückten (verdeutlicht durch den Spruch „Dem Ersten der Tod, dem Zweiten die Not und dem Dritten das Brot“). Galettes werden üblicherweise herzhaft gefüllt, z. B. mit Pilzen, mit Schinken oder mit Käse, den man nach dem Umdrehen schon auf die braune Oberseite geben kann, damit er schmilzt, während die zweite Seite gebacken wird... der Fantasie sind da wie so oft kaum Grenzen gesetzt...

Da ich auch Frischkäse mit Bärlauch sehr liebe, gibt es nun **Galette mit Kräuterfrischkäse-Creme**: Für den Galette-Teig 100 g Buchweizenmehl mit ca. 280 - 300 ml Wasser verrühren (der Teig wird recht flüssig). ¼ TL Salz und 1 TL Öl unterrühren und den Teig mind. 1 Stunde ruhen lassen.

Für den Kräuterfrischkäse etwa 200 g Frischkäse, 150 g Joghurt und eine Prise Salz mit einer Gabel vermengen. Nun eine großzügige Menge gemischter jahreszeitlicher Kräuter (ich hatte Bär- und Wunderlauch, Vogelmilch, Giersch, Scharbockskraut, behaartes Schaumkraut und Löwenzahn) fein hacken. 2 Esslöffel als Deko zurücklassen und die restlichen Kräuter mit der Gabel unter die Creme mischen.

Es empfiehlt sich, die Teller vorzuwärmen und die Deko vor dem Backen bereitzulegen. Vor allem mit der kalten Füllung wird die Galette sonst schnell kalt. Alternativ könnte man als Füllung z. B. 1 Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen, dann alle möglichen Kräuter

(zu den oben genannten z. B. noch Brennesseln, Knoblauchsrauke, Gänsedistel...) fein hacken und zugeben. 5-10 Min. bei mittlerer Hitze garen, dann Frischkäse unterrühren, heiß werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun jeweils eine kleine, nicht ganz volle Suppenkelle mit Teig (ca. 80-100 ml) in eine sehr heiße Bratpfanne geben, die nur mit Öl ausgetrichen wurde, und sofort verteilen (Bratpfanne schwenken). Dabei entstehen Löcher im Pfannkuchen.

Sobald sich die Ränder abheben und die Farbe etwas dunkler wird, vorsichtig mit einem flachen Pfannenwender versuchen, die Galette komplett von der Pfanne zu lösen. Im Zweifelsfall lieber etwas länger warten... das braucht etwas Übung (in der Bretagne, wo Galettes üblicherweise gegessen werden, sagt man auch „Die erste ist für den Hund“, was darauf hindeutet, dass man sich (oder die Pfanne) wohl erst etwas „eingrooven“ muss, wenn man Galettes machen will...

Galette wenden und auf der zweiten Seite auch noch kurz backen. Dann auf einen Teller legen und die nächsten Galettes backen, daraufstapeln und abdecken, damit sie möglichst heiß bleiben.

Wenn alle Galettes gebacken sind, legt man sie einzeln mit der schöneren Seite nach unten auf Teller, gibt etwa 3 EL Füllung in die Mitte und schlägt 3 oder 4 Seiten zur Mitte hin um.

Nun mit Kräutern und/oder Blüten, z. B. wie auf meinem Foto vom Gefleckten Lungenkraut *Pulmonaria officinalis* und dem eher unauffälligen Behaarten Schaumkraut *Cardamine hirsuta*, dekorieren. Wenn Blüten verwendet werden, sollte man allerdings um diese Jahreszeit darauf achten, dass noch genug für die Bienen und Hummeln bleiben, die jetzt auch langsam wieder aktiv werden und auf Nahrungssuche gehen.



Text und Fotos: *Uschi Schepers*