

### TERMINE

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

### AKTUELLES

Bestimmungsübungen  
Urban sketching in Münster  
LandArt  
Infostand beim  
4tel-Fest im Ostviertel  
Pflanzen des Monats

### RÜCKBLICK

Von Ampeln und Atombomben  
Von Baumriesen und Kleinarten

### BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern



## EDITORIAL

## Liebe Freunde des blühenden Münster

das Jahr saust schon wieder vorbei, in wenigen Wochen werden die Tage schon wieder kürzer... das bislang feuchte und jetzt auch recht warme Frühjahr lässt unsere Pflanzenwelt wachsen und wuchern. Man hat das Gefühl, kaum noch hinterher zu kommen und jeden Tag Arten zu finden, die neu anfangen zu blühen.

*Carpe diem*, heißt es da, und die Zeit nutzen, um die Pflanzenwelt in schönster Pracht bewundern zu können. Die AG Botanik hilft dabei gerne, mit vielfältigen Exkursionsangeboten und Seminaren zum Kennenlernen von Pflanzenarten - seid gerne dabei!

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



(Foto: Felix Kleymann/DER SPIEGEL)

Titelbild: Verwilderte Schachblumen *Fritillaria meleagris* bei Nienberge-Häger (Foto: Sara Kehmer)

**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](mailto:hoevelmann_thomas@yahoo.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.

## Fr, 12.5.:

„Fridays for Flowers“-Exkursion für die Flora von Münster in Albachten. Treffpunkt 15 Uhr am Parkplatz zum Friedhof Albachten Ecke „Wierling“/„Osthofstraße“, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr.

## Fr, 19.5.:

Radtour zur Orchideen-reichen Feuchtwiese bei Roxel mit jährlicher Zählung des Breitblättrigen Knabenkrautes. Treffpunkte um 15.00 Uhr mit dem Fahrrad an der Eisdielen in Gievenbeck (Arnheimweg) oder um 16 Uhr an der Fläche. Dauer bis ca. 17 Uhr plus Rückfahrt.

## Sa, 20.5.:

Urban sketching in Münster. 11:00 Uhr Treffpunkt Domplatz, Nebeneingang des Doms, Marktseite. Weitere Informationen siehe unter Aktuelles.

## So, 21.5.:

Leben auf dem Friedhof - Öffentlicher botanischer Spaziergang mit Dr. Thomas Hövelmann auf dem Waldfriedhof Lauheide. Treffpunkt um 15 Uhr an der Trauerhalle des Waldfriedhofs Lauheide, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr.

## Do, 1.6.:

Monatstreffen um 20.00 Uhr, vorher ist der Raum nicht frei, im Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15, in gemütlicher Atmosphäre.

Mögliche weitere Exkursionen werden kurzfristig per Mail angekündigt.



Die eingebürgerte Pfeil-Kresse *Lepidium draba* (früher: *Cardaria draba*) wächst am Kanal nahe der Schleuse (Foto: Thomas Hövelmann)

## Weitere Termine

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

## Do, 11.5.:

Vortrag „Wachsende Architektur – Einführung in die Baubotanik“ von Prof. Ferdinand Ludwig (TU München). Treffpunkt Gräftenhof des Freilichtmuseums Mühlenhof am Aasee. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

## So, 14.5.:

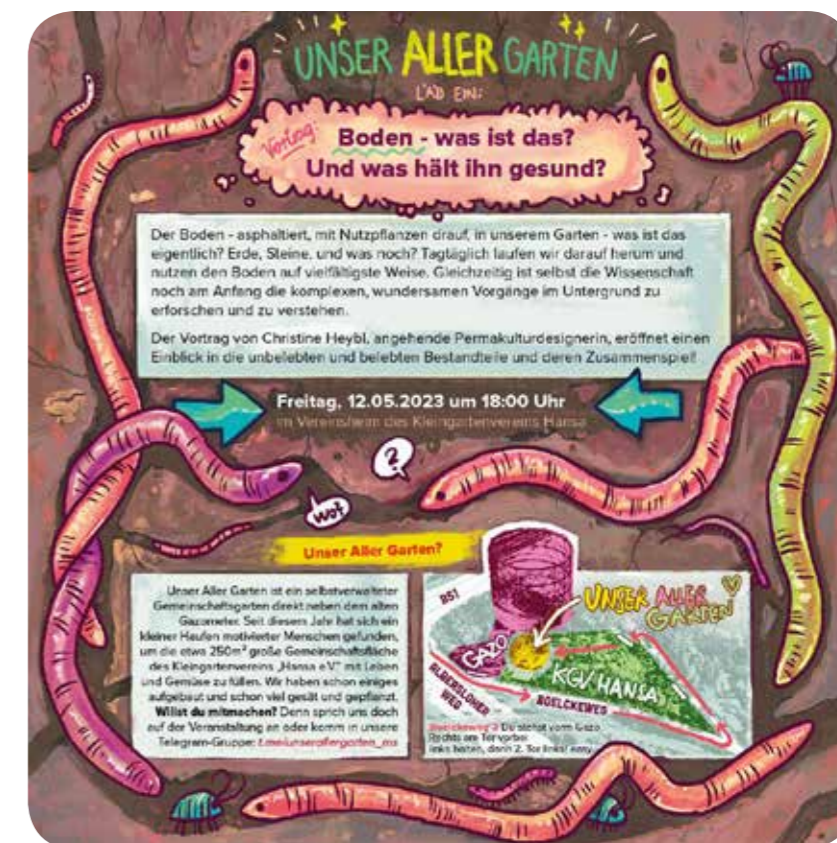
Führung „Blüte – Nektar – Honig“. Treffpunkt: 11:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter [fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de](mailto:fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de).

## So, 14.5.:

Exkursion der AG Bienen mit Dr. Joachim Eberhardt in die Ems-Aue bei Telgte, um zu schauen, was krabbelt, fliegt oder blüht. Treffpunkt: 12:30 Uhr Bahnhof Telgte. Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich. Bei Starkregen oder Gewitter muss die Exkursion ausfallen.

## So, 28.5.:

Öffentliche kostenlose Sonntagsführung im Arzneipflanzengarten des Institutes für Pharmazeutische Biologie und Phytochemie (Corrensstraße 48) „Von der Blasenentzündung bis zur Schlafstörung – Einheimische Arzneipflanzen in der Selbstmedikation“ mit Dr. F. Herrmann. Treffpunkt 10:00 Uhr Haupteingang Garten, Dauer bis 12 Uhr. Online-Anmeldung über <https://go.wwu.de/5cbdx> erforderlich.



## Bestimmungsübungen

Die AG Botanik bietet in Kooperation mit der NABU-Münsterland gGmbH und der Natur- und Umweltschutzakademie (NUA) NRW in diesem Sommer drei von Sara Kehmer und mir geleitete Pflanzenbestimmungs-Seminare an, bei denen jeweils noch einige wenige Plätze frei sind:

**Fr, 2.6.: Unsere häufigsten Gräser**, [https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event\\_id=94771](https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event_id=94771)

**Sa-So, 3.-4.6.: Einführung in das Bestimmen von Blütenpflanzen**, [https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event\\_id=94772](https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event_id=94772)

**Sa, 1.7.: Die häufigsten gelb blühenden Korbblütler - eine Einführung**, [https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event\\_id=94769](https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event_id=94769)

Die Veranstaltungen finden jeweils auf Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490 in 48165 Münster-Hiltrup statt. Informationen zu Kosten und Anmeldeöglichkeiten jeweils unter den oben stehenden Links.

		
<p><b>Unsere häufigsten Gräser – eine Einführung</b></p> <p>2. Juni 2023 Haus Heidhorn Westfalenstraße 490 48165 Münster</p>	<p><b>Einführung in das Bestimmen von Blütenpflanzen</b></p> <p>3. - 4. Juni 2023 Haus Heidhorn Westfalenstraße 490 48165 Münster</p>	<p><b>Die häufigsten gelbblühenden Korbblütler – eine Einführung</b></p> <p>1. Juli 2023 Haus Heidhorn Westfalenstraße 490 48165 Münster</p>

## Urban sketching in Münster

Im Dezember 2018 hatte die AG Botanik schon einmal einen „Urban sketching“-Zeichenkurs mit dem bekannten Künstler Till Lenecke angeboten. Nun besteht auf Anregung von Gabriele Podoll die Möglichkeit, die Dortmunder Gruppe <https://www.uskdo.de/> bei einer Aktion in Münster zu begleiten. Wer also Lust und Zeit hat, in der Innenstadt von Münster botanische Themen wie zum Beispiel Stadtbäume zu skizzieren, kann sich an der Aktion beteiligen:

Samstag, 20. Mai, 11:00 Uhr Treffpunkt Domplatz, Nebeneingang des Doms, Marktseite. Zwischen 11-12 Uhr wird immer jemand dort sein, Ihr könnt also auch später dazu kommen. Am Ende können um 15:00 Uhr in der Eingangshalle des LWL-Museum für Kunst und Kultur am Domplatz bei einer Finissage die Skizzenbücher und Zeichnungen ausgelegt und die Werke der anderen bewundert werden. Wer mag, ist beim finalen Gruppenfoto dabei.



Urban sketching im Botanischen Garten im Dezember 2018 (Foto: Thomas Hövelmann)

## LandArt

Vergängliche Kunstwerke aus Naturmaterialien hatte die AG Botanik ja bereits im vergangenen Herbst in mehreren Aktionen auf der Agenda. Auch in diesem Jahr wird uns das Thema „LandArt“ weiter beschäftigen, bei einem geplanten Seminar mit Sara Kehmer und Sabine Paltrinieri im Juli und einem zweitägigen Seminar mit dem bekannten LandArt-Künstler David Klopp:

**Sa-So, 23.-24.9.: „LandArt - künstlerischer Umgang mit Naturmaterialien“.** Informationen und Anmeldeöglichkeit unter [https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event\\_id=94764](https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event_id=94764)



Blätter & Eis (Foto: David Klopp)

## Infostand beim 4tel-Fest im Ostviertel

Die AG Botanik ist mit einem Infostand beim 4tel-Fest im Ostviertel vor dem Umwelthaus Münster, Zumsandestraße 15 am Samstag, den 17. Juni, angemeldet. Uschi Schepers kann sich vorstellen, kleine Wildkräuter-Snacks anzubieten, benötigt dabei aber Unterstützung.

Interessierte können sich gern melden unter [u.schepers@gmx.de](mailto:u.schepers@gmx.de) (möglichst bis 8.6.). Außerdem soll Infomaterial (Newsletter „Flora Münster“, „Naturzeit im Münsterland“, Flyer Seminare) ausgelegt und die AG für Interessierte vorgestellt werden.

Es werden noch Freiwillige für die zeitweise Standbetreuung gesucht. Bei Interesse bei AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann melden, oder auch einfach am Stand vorbeischauen.

## 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

Alle Fotos, wenn nicht anders angegeben, von Thomas Hövelmann.

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

## Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen wurden folgende Arten vorgestellt:  
Feld-Ehrenpreis *Veronica arvensis*,  
Kriechender Günsel *Ajuga reptans*,  
Acker-Röte *Sherardia arvensis*,  
Blätter der Wilden Möhre *Daucus carota*,  
Blätter des Rainkohls *Lapsana communis* und  
Wunder-Lauch *Allium paradoxum*.

Außerdem wurden im April zahlreiche interessante Funde im Bild festgehalten. Bei den Monatstreffen können jeweils Pflanzen oder Bilder von Pflanzen vorgestellt werden.



Die Erdkastanie *Bunium bulbocastanum* wurde dann bei Nienberge doch noch gefunden (Foto: Sara Kehmer)



Achtung, aufgepasst: manchmal wachsen Bärlauch (vorne) und das giftige Maiglöckchen auch zusammen! (Foto: Lillmor Strumann)



Das Echte Lungenkraut *Pulmonaria officinalis* verwildert gerne aus Gärten (Foto: Bernhard Bußmann)



Das Dänische Löffelkraut *Cochlearia danica* wächst an Straßenrändern, wo Salz gestreut wird (Foto: Thomas Hövelmann)



Acker-Stiefmütterchen *Viola arvensis* (Foto: Karin Parpin)



Rote Lichtnelke *Silene dioica* (Foto: Karin Parpin)



Die Große Sternmiere *Stellaria holostea* blüht jetzt in unseren Wäldern (Foto: Sara Kehmer)



Der unscheinbare Einjährige Knäuel *Scleranthus annuus* wohnt in sandigen Äckern und Beeten (Foto: Monique Eberhardt)

## Führung zum Baumrundweg im Hansaviertel am 16. April Von Ampeln und Atombomben

Auch in diesem Frühjahr führte Sara Kehmer informativ und unterhaltsam durch den Baumrundweg im Hansaviertel, der in Kooperation mit dem Hansaforum entwickelt worden war. Hier gibt es 22 Stationen mit typischen Stadtbäumen wie Linden, Rosskastanien und Amberbäumen zu entdecken. Start der Tour war der Hafentplatz, wo uns bereits der erste Baum, die Gleditschie *Gleditsia*, begegnete. Dieser kommt gut mit Trockenheit und wenig tiefgründigen Böden zurecht und wird daher gerne im Stadtgebiet angepflanzt. Die typischen Dornen an der Borke, die zur Abwehr von Fraßfeinden dienen, sind an diesen Exemplaren aus Sicherheitsgründen nicht vorhanden.



Sara Kehmer stellte verschiedene Baumarten im Hansaviertel vor

Mit dem Frühling in vollem Gange, stand der Rundgang diesmal ganz im Zeichen der blühenden Natur. So zeigten bereits die großen „übereinander gestapelten“ Blüten der Rosskastanie ihr „Ampelsystem“: die gelben Flecken wechseln auf Rot, wenn die Blüten bestäubt worden sind. Auf Nachfrage eines Teilnehmers ergänzte Sara Kehmer, dass die Früchte Saponine enthalten, die als Seife und Waschmittel genutzt werden können.

Ein anderer bekannter Baum, der zur Kategorie „unzerstörbar“ gezählt werden kann, ist der Ginkgobaum *Ginkgo biloba*. Als eine Art lebendes Fossil des Erdalters überlebte er sogar die Hiroshima-Atombombe und ist leicht an seinen zweilappigen Blättern zu erkennen, die eine innige Vereinigung zweier liebender Seelen symbolisieren sollen. Zudem fügte Sara hinzu, dass der Ginkgo-Extrakt als pflanzliches Arzneimittel gegen Demenz verwendet wird.

Ein weiterer geschichtlich interessanter Baum ist der Judasbaum *Cercis siliquastrum*. Ein ungewöhnliches Merkmal sind hier die Blüten, die direkt am Stamm wachsen. Der Legende nach ist der Name auf den Jünger Judas zurückzuführen, der sich für den Verrat an Jesus an genau diesem Baum erhängt haben soll. Ein gutes

Bestimmungsmerkmal sind zudem die Blätter, die kreisrund sind wie das Bestechungsgeld, die „30 Silberlinge“. Auch dieser Baum, wusste Sara Kehmer zu berichten, ist sehr trockenheitsresistent, was seine natürliche Verbreitung im Mittelmeerraum und Nordafrika ermöglicht.



Blütenstand des Ginkgo auf dem Flyer zum Baumrundweg, der an vielen Stellen im Hansaviertel ausliegt

Ein anderer Baum konnte auch ohne Blick nach oben aufgrund seiner runden und stacheligen Früchte erkannt werden: der Amberbaum *Liquidambar styraciflua*, was übersetzt in etwa flüssiger (*liquid*) aromatischer Balsam (Amber, Styrax) bedeutet. Zurückzuführen ist dies auf das Harz, das zu Parfüm oder Kaugummi verarbeitet werden kann und wegen seines süßlichen Geschmacks von den Azteken dem Shisha-Tabak beigelegt wurde.



Die Teilnehmer der Führung lernten viel über die Bäume im Hansaviertel (Fotos: Thomas Hövelmann)

Nach vielen spannenden Geschichten und Hintergründen zu jedem Baum, die kompetent, verständlich und mit Witz frei vorgetragen wurden, gingen die Teilnehmer zufrieden und mit bleibenden Eindrücken nach Hause: ein großes Dankeschön an Sara Kehmer für die tolle Führung!

Silas Kaufmann

## Exkursion zu Frühjahrsblühern im Boniburger Wald am 23. April Von Baumriesen und Kleinarten

Von Baumriesen bis hin zu Kleinarten ließ sich das Spektrum umreißen, das die AG Botanik bei ihrer Exkursion in den Boniburger Wald am 23. April erwartete. Ein Dutzend Mitglieder der botanischen Arbeitsgruppe erkundete dabei die Wälder und Wiesen an der Werse nahe Handorf.

Zunächst stellten die AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann und Sara Kehmer die Erfassung von Arten für die „Flora von Münster“ vor, mit der eine vollständige Verbreitung aller Pflanzenarten in Münster erfasst werden soll. Während Hövelmann dabei auf seine altbewährte Anstreichliste aller in Münster vorkommenden Pflanzenarten hinwies, stellte Sara Kehmer die digitale Erfassung mit der App „Naturgucker“ vor, mit dem Vorteil, dass die Arten nicht noch einmal in ein Portal eingegeben werden müssen.



Prächtige junge Rosetten des Frauenfarns am Werseufer (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)

Im Frühjahrswald erwarteten die Botaniker dann die üblichen Verdächtigen wie Wald-Sauerklee *Oxalis europaea*, Busch-Windröschen *Anemone nemorosa* und Aronstab *Arum maculatum*. Eine Besonderheit stellten einige weniger häufige Arten dar, die in Werse-Nähe vorkommen, wie

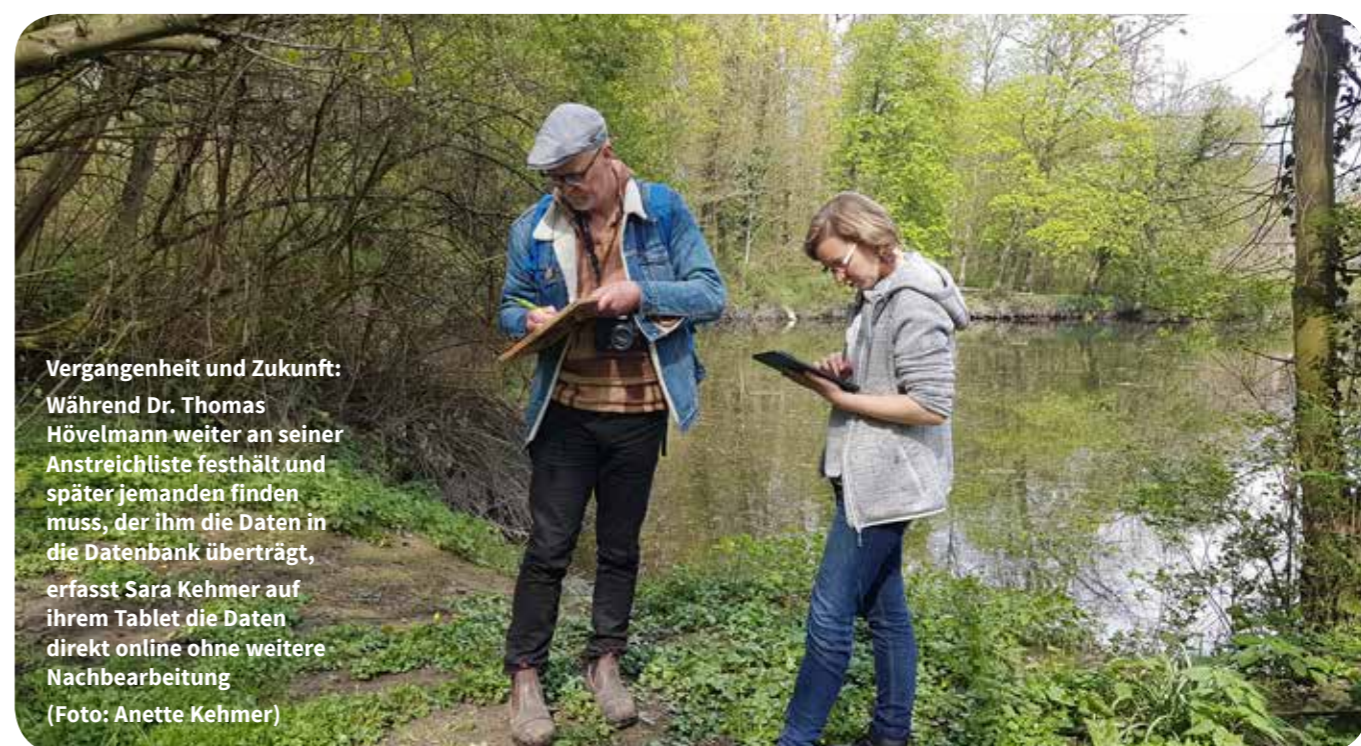
Wald-Goldstern *Gagea lutea*, Gefingertes Lerchensporn *Corydalis solida* und Moschuskraut *Adoxa moschatellina*. Einen besonders schönen Aspekt bildeten dabei zahlreiche junge Trichter des Frauenfarns *Athyrium filix-femina* nahe des Werseufers. Eine weitere Besonderheit war der Fund blühender Exemplare der Auwald-Sternmiere *Stellaria neglecta*, einer Kleinart der sehr häufigen Vogelmiere, von der sie sich durch die roten Staubbeutel und die Größe der Blüten unterscheidet.



Die typischen roten Staubbeutel des Auwald-Sternmiere mit der für Vogelmieren typischen Haarleiste am Stängel (Foto: Dr. Heide Heising)

Zum Abschluss wurde ein weiterer Lebensraum im Umfeld des Boniburger Waldes vorgestellt: auf den Rasenflächen rund um den ehemals mächtigsten und mittlerweile vergangenen Baum Münsters – einer Blutbuche mit mehr als drei Metern Durchmesser – wurden zahlreiche neue Arten notiert, die im Wald nicht wachsen, wie Gänseblümchen *Bellis perennis*, Wiesen-Flockenblume *Centaurea jacea* und Wiesen-Schaumkraut *Cardamine pratensis*.

Gerade noch rechtzeitig vor einem einsetzenden Schauer endete der Frühlingsspaziergang in der nahe gelegenen Eisdielen in Handorf, mit wieder aufgefrischem Wissen und neuen Erkenntnissen über Kleinarten und Baumriesen.



**Vergangenheit und Zukunft:** Während Dr. Thomas Hövelmann weiter an seiner Anstreichliste festhält und später jemanden finden muss, der ihm die Daten in die Datenbank überträgt, erfasst Sara Kehmer auf ihrem Tablet die Daten direkt online ohne weitere Nachbearbeitung (Foto: Anette Kehmer)

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern am 28. April

### Mit spitzen Fingern zubereiten und mit allen Sinnen genießen

Am Anfang waren die Wildkräuter: Sara brachte Giersch *Aegopodium podagraria* und Löwenzahn *Taraxacum officinale* mit, Thomas Postelein (= Durchwachsenblättriges Tellerkraut *Claytonia perfoliata*), Anna etwas Spitzweigerich *Plantago lanceolata*, Bärlauch *Allium ursinum* und Sauerampfer *Rumex acetosa*, und Tobias steuerte einen Riesenberg *Brennnesseln* *Urtica dioica* bei. Was noch fehlte, konnte in Uschis Hausgarten geerntet werden.

Bei der Anmeldung und Terminfindung zum Treffen der Wildkräuter-Kochgruppe NABUKO hatte Gastgeberin Uschi Schepers darum gebeten mitzuteilen, welche Kräuter die Teilnehmer denn mitbringen können. Daraus entwickelte Uschi dann mit Hilfe diverser Kochbücher und eigener Ideen die Rezepte für ein dreigängiges Menü, das dann am 28. April gemeinsam zubereitet wurde.



Mit „spitzen Fingern“ wurden die Brennnessel-Blätter abgezupft

Zunächst ging es an die Vorspeise, einen großen Topf Brennnessel-Kokos-Cremesuppe: Um die Brennnesseln möglichst fein pürieren zu können (vor allem die Stiele sind recht faserig), wurden die gesammelten Pflanzen nicht nur gewaschen, sondern die einzelnen jungen Blätter von den Trieben gezupft und mit einem scharfen Messer grob gehackt – nach anfänglicher Scheu war das Brennen aber halb so wild und wurde als „angenehmes Kribbeln“ empfunden, das bis zum nächsten Tag anhielt.

### Brennnessel-Kokos-Cremesuppe

1 Zwiebel würfeln und in 4 EL Bratöl anschwitzen.

Ca. 500 g Brennnesseltriebspitzen putzen, grob hacken und zugeben; kurz mit anschwitzen.

Mit 1 l Gemüsebrühe ablöschen, ca. 15 Min. köcheln lassen, dann 200 g Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen und die Suppe schaumig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kann man dann in Schalen oder auf Suppentellern anrichten und z. B. einen Klecks geschlagene Sahne in die Mitte geben, oder etwas von dem Kräuterquark, der zu den Waffeln serviert wird... Wer mag, kann noch trocken geröstete Brennnesselsamen darüber streuen.

Beim Hauptgang kam der Giersch zum Einsatz: Gewaschen und kleingehackt sorgte er in den Kräuterwaffeln für die angenehme Würze. Dazu wurden ein Kräuterdip

und ein Wildkräuter-Salat gereicht, der aus kleingeschnittenen Blättern von Spitzweigerich, Bärlauch, Sauerampfer, Knoblauchsrauke *Alliaria petiolata* und jungen Blättern des Weißdorns *Crataegus* bestand und mit Blüten von Rosmarin *Rosmarinus officinalis* dekoriert und mit einem leichten Limettendressing beträufelt wurde.

### Kräuterwaffeln mit Kräuterdip

400 ml Wasser mit ½ TL Zucker verrühren. ½ Würfel Hefe hineinbröseln und ca. 20 Minuten stehen lassen, bis sich die Hefe verflüssigt hat (sie steigt an die Oberfläche). Alternativ geht auch Trockenhefe, die man nicht vorher ansetzen muss, sondern einfach mit den anderen Zutaten direkt zusammen verknetet...

500 g (Weizen- oder Dinkel-)Mehl, 120 g Bratöl und 1 TL Salz zugeben. Eine Handvoll frischer Kräuter nach Jahreszeit fein hacken, zugeben. Wer mag, kann auch noch 50 – 100 g geriebenen Käse zugeben.

Mit Knethaken, in der Küchenmaschine oder auch einfach mit der Hand einen glatten Teig kneten, abgedeckt mindestens einige Stunden, am besten über Nacht an einem kühlen Ort gehen lassen.



Uschi Schepers beim Kneten des Waffelteigs

Das Waffeleisen anheizen, falls nötig leicht einölen und mit dem Esslöffel Häufchen in die Mitte des Eisens setzen und backen... fertige Waffeln auf einem Gitter auskühlen lassen.

Wer kein Waffeleisen hat, kann auch eine Pfanne leicht einölen und diese erhitzen, dann einen Klecks Teig hineingeben, die Hitze etwas zurückschalten und mit Deckel einige Minuten garen, bis die Unterseite die gewünschte Bräune hat. Dann wenden und von der anderen Seite backen.

1 Becher (Soja-)Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft, einem Schuss Oliven- oder Kräuteröl und vielen feingehackten Kräutern und/oder Blüten nach Wunsch und Jahreszeit verrühren (am besten mit dem Handrührgerät mit Rührstäben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. noch etwas (vegane) Sahne unterrühren. Zu den Waffeln reichen.



Verdienter Lohn nach getaner Arbeit: die Teilnehmer des Wildkräuter-Abends am 28. April an der gedeckten Tafel - guten Appetit und gute Laune!

Zum Abschluss gab es eine raffinierte Götterspeise mit Waldmeister-Geschmack und Mahonienblüten-Sahne. Nach dem Motto „Das Auge isst mit“ wurden die kleinen Gläschen mit Blüten von Gundermann *Glechoma hederacea* und Mahonie *Mahonia aquifolia*, die noch schnell auf dem angrenzenden Spielplatz gesammelt wurden, von Sara kunstvoll dekoriert.

### Waldmeister-Götterspeise mit Mahonienblüten-Sahne

Einen Becher (vegane) Sahne leicht erwärmen. Eine kleine Handvoll aromatischer Blüten nach Jahreszeit zugeben, z. B. von Kirsche, Mahonie, Robinie, Drüsigem Springkraut, Holunder, Mädesüß... einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen, durch ein Sieb gießen. Nach Geschmack süßen.

500 g Apfelsaft kurz erhitzen (nicht kochen). Ca. 15 Stängel jungen Waldmeister zusammenbinden (z. B. mit einem Gummiring) und in den Saft hängen, so dass die Enden der Stängel rausgucken. 2 - 3 Stunden ziehen lassen.

Waldmeister entnehmen, gut ausdrücken. Den Saft ggf. durch ein feines Sieb gießen und mit etwas Saft oder Wasser auf 500 g auffüllen.

Etwa 100 g (kalten!) Saft abnehmen, 1 P. Agar Agar (Biola-den, für 500 ml Flüssigkeit) einrühren. Den restlichen Saft

erhitzen, das angerührte Agar Agar einrühren, 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

In Portionsgläser gießen und kaltstellen. Die Masse wird erst nach dem Erkalten fest! Nun die Blütensahne halb steif schlagen und auf der Götterspeise verteilen. Mit Mahonien- (und ggf. anderen) -blüten bestreuen.



Das gemeinsame Zubereiten der selbst gesammelten Kräuter bereitete große Freude, und nach ca. zweistündiger Vorbereitung hieß es dann in gemütlicher Runde „Guten Appetit!“ – am Ende stand der Genuss.

Dr. Thomas Hövelmann und 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.