

### **TERMINE**

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

### **AKTUELLES**

Pflanzen des Monats  
Infostand beim  
4tel-Fest im Ostviertel  
Bestimmungsübungen  
Baumrundweg im Hansaviertel  
Kooperation mit NABU-AG Bienen  
LandArt

### **RÜCKBLICK**

Auf den Spuren der heimischen  
Heilpflanzen  
Leben auf dem Friedhof  
und am Offerbach  
Mit Pinsel und Stift durch die Stadt  
Erfreuliche Überraschung!  
Leben auf dem Friedhof

### **BEWÄHRTES**

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern

## Liebe Freunde des blühenden Münster

Endlich Sommer, und was ist?: die Nase läuft, die Augen tränen und der Gaumen juckt... wie schon seit vielen Jahren plagen mich und viele Menschen die Unmassen von Gräserpollen, die um diese Jahreszeit unterwegs sind.

Aber wie erwartet, lasse ich mir von ein bisschen Heuschnupfen die Freude an der Vielfalt und Schönheit der heimischen Flora nicht verderben - sobald die Hauptblütezeit der Gräser vorbei und die Getreidefelder abgeerntet sind, ist das Leiden eh wieder vorbei. Und auch andere Menschen sind allergisch gegen ihre Arbeit...

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



(Foto: Felix Kleymann/DER SPIEGEL)

Titelbild: Mohnblumen künstlerisch wertvoll ins rechte Licht gesetzt  
(Foto: Annemarie Berlin)

**Interesse an der AG Botanik des NABU Münster?** Gerne nehmen wir Sie in den E-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!

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

### Aktuelle Termine der NABU-AG Botanik

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenlos.

#### Sa, 17.6.:

**Infostand beim 4tel-Fest des Ostviertels.** Treffpunkt von 11-16 Uhr vor dem Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15. Siehe auch unten.



Infostände der Umweltverbände in Münster beim 4tel-Fest vor dem Umwelthaus. (Foto: Anke Feige)

#### Fr, 23.6.:

**„Fridays for Flowers“-Exkursion für die Flora von Münster in Gievenbeck.** Treffpunkt 16 Uhr Nünningweg/ Einfahrt Haus Mariengrund, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr.

#### Fr, 30.6.:

**„Fridays for Flowers“-Exkursion für die Flora von Münster bei Mecklenbeck.** Treffpunkt 15 Uhr Ecke Altenroxeler Straße/Zur Landwehr, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr.

#### Mo, 3.7.:

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

Mögliche weitere Exkursionen werden kurzfristig per Mail angekündigt.

### Weitere Termine

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

#### Fr, 2.6.:

**„Wir haben es satt!“-Demo für mehr ökologische Landwirtschaft.** Der NABU-Stadtverband Münster mit seinen Arbeitsgruppen trifft sich um 16 Uhr an der Stubbengasse Münster.



#### So, 4.6.:

**Exkursion der AG Bienen mit Dr. Joachim Eberhardt in die Emsaue 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.

#### Sa, 17.6. und Sa, 24.6.:

**Führung „Brauchtum - Mythen - (Aber)Glauben“.** Treffpunkt: 15:00 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, 25.6.:

Öffentliche kostenlose Sonntagsführung im Arzneipflanzengarten des Institut für Pharmazeutische Biologie und Phytochemie (Corrensstraße 48) **„Küchenkräuter im Arzneipflanzengarten“** mit Dr. R. Engelshowe. Treffpunkt 10:00 Uhr Haupteingang Garten, Dauer bis 12 Uhr. Online-Anmeldung über <https://go.wwu.de/5cbdx> erforderlich.

### 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“

## Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen wurden folgende Arten vorgestellt:  
 Rainkohl *Lapsana communis*,  
 Orangerotes Habichtskraut *Hieracium aurantiacum*,  
 Stinkender Storchschnabel *Geranium robertianum* und der  
 ähnliche *Geranium purpureum* mit magentafarbenen Blüten,  
 Schlitzblättriger Storchschnabel *Geranium dissectum*,  
 Weg-Rauke *Sisymbrium officinale*,  
 Rote Lichtnelke *Silene dioica* und  
 Kleiner Wiesenknopf *Sanguisorba minor*.

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



Auch die Purpur-Orchis *Orchis purpurea* ist eine heimische Orchideen-Art (Foto: Ulla Westdickenberg)



Das Breitblättrige Knabenkraut *Dactylorhiza majalis* (Foto: Dr. Joachim Eberhardt)



Sensationeller Fundort am Kanal ganz knapp außerhalb der Stadtgrenze: das Helm-Knabenkraut *Orchis militaris* (Foto: Dr. Jandirk Sendker)



Das Hunds-Veilchen *Viola canina* wächst in sandigen Wiesen bei Dorbaum (Foto: Thomas Hövelmann)



Der gefährdete Acker-Ehrenpreis *Veronica agrestis* wurde nach langer Zeit erstmals wieder in Münster entdeckt (Foto: Anna Ptaszek)



Die Kuckucks-Lichtnelke *Lychnis flos-cuculi* wohnt in feuchten Wiesen (Foto: Ulla Westdickenberg)

## Infostand beim 4tel-Fest im Ostviertel

Die AG Botanik ist mit einem Infostand beim 4tel-Fest im Ostviertel vor dem Umwelthaus Münster, Zumsandesstraße 15 am Samstag, den 17. Juni, angemeldet. Uschi Schepers wird möglicherweise kleine Wildkräuter-Snacks anbieten, 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 vorbei kommen.

## Bestimmungsübungen

Die AG Botanik bietet in Kooperation mit der NABU-Münsterland gGmbH und der Natur- und Umweltschutzakademie (NUA) NRW in diesem Sommer ein von Sara Kehmer und Dr. Thomas Hövelmann geleitetes Pflanzenbestimmungs-Seminar an, bei dem noch einige wenige Plätze frei sind:

### Sa, 1.7.: Die häufigsten gelb blühenden Korbblütler - eine Einführung,

Informationen und Anmeldeöglichkeit unter [https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event\\_id=94769](https://www.nua.nrw.de/bildungsprogramm/detail/?event_id=94769)

Die Veranstaltung findet auf Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490 in 48165 Münster-Hiltrup statt. Informationen zu Kosten und Anmeldeöglichkeiten unter dem oben stehenden Link.



Die Raue Gänsedistel *Sonchus asper* gehört zu den gelb blühenden Korbblütlern (Foto: Bernd Möhring)

## Baumrundweg im Hansaviertel

Der Baumrundweg im Hansaviertel ist jetzt auch mit Informationen auf der Homepage hinterlegt. Auf den 22 Schildern ist jeweils ein QR-Code zu finden, unter dem nun auch dank der Hilfe von Kerrin Heinze in Kürze schöne Zeichnungen und weitergehende Informationen dargestellt werden. Ein Besuch des schönen Rundweges lohnt sich also umso mehr...



Jetzt ist auch der QR-Code auf den Schildern des Baumrundweges mit Leben gefüllt

## Kooperation mit NABU-AG Bienen:

### Projekt des Annette-Gymnasiums

Schülerinnen des Annette-Gymnasiums in Münster nehmen am „Jugend forscht“-Wettbewerb teil. Bei ihrem Projekt geht es um das Problem des Jakob-Kreuzkrautes und der Belastung des Honig durch Pyrrolizidinalkaloide. Es steht an vier Standorten jeweils ein Volk der Honigbiene. An zwei Terminen (voraussichtlich im Juli) im Umfeld der Völker sollen Trachtpflanzen kartiert werden. Dazu sucht Dr. Joachim Eberhardt von der NABU-AG Bienen Helfer\*innen. Wer mitmachen möchte, schicke bitte eine E-Mail [eberhardt@muenster.de](mailto:eberhardt@muenster.de).

### Am Donnerstag, 8. Juni, gibt es um 19:00 Uhr das zweite Webinar aus der Reihe „Insektenkunde für Alle“.

Diesmal sind unsere einheimischen Bienenarten und ihre Lebensweisen das Thema. Wer dabei sein will, schicke eine Mail an [eberhardt@muenster.de](mailto:eberhardt@muenster.de)



Die Zaurüben-Sandbiene *Andrena florea* auf der Blüte einer Roten Zaurübe *Bryonia dioica* (Foto: Sara Kehmer)

## 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)

## Exkursion für Auszubildende der PTA-Schule Münster am 9. Mai Auf den Spuren der heimischen Heilpflanzen

„In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen.“ (Der Schweizer Heilpraktiker Alfred Vogel in „Der kleine Doktor“ 1952)

Am 9. Mai fand entlang des Münsteraner Kanals eine spannende Exkursion statt, bei der sich alles um das Thema „einheimische Arzneipflanzen“ drehte. Naturbegeisterte und zukünftige pharmazeutische technische Assistent\*innen (PTA) hatten die Möglichkeit, mehr über die vielfältigen Pflanzen, ihre heilenden Eigenschaften und ihre Anwendung in der Medizin zu erlernen. Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Thomas Hövelmann von der NABU-AG Botanik begaben sich die Zuhörer auf eine botanische Entdeckungsreise, deren Ziel es war, eine Vielzahl heimischer Pflanzen zu identifizieren und mehr über ihre Geschichte und Verwendung zu erfahren. Während der Exkursion wurden die Anwesenden mit faszinierenden Informationen über die Heilkräfte der hiesigen Flora vertraut gemacht. Sie lernten, woran man bestimmte Pflanzen erkennen kann und welche Teile für die Herstellung von Arzneien verwendet werden. Vom

herzmuskelstärkenden Weißdorn über die Weide bis hin zum wohlschmeckendem Hirtentäschelkraut wurden zahlreiche Pflanzen vorgestellt und ihre kurativen Eigenschaften erläutert.

Die Expedition bot den Teilnehmenden auch die Gelegenheit, ihre Sinne zu schärfen und die Pflanzenwelt auf eine ganz neue Weise zu erleben: Sie wurden ermutigt, die verschiedenen Düfte und Texturen der Pflanzen wahrzunehmen und ihre Beobachtungen mit den anderen Anwesenden zu teilen. Es war ein interaktiver Austausch, bei dem jeder von den Erfahrungen und Kenntnissen der anderen profitieren konnte.

Die Exkursion war zweifellos eine bereichernde Erfahrung für alle Beteiligten und bot neben Wissen und praktischer Anwendung, auch eine wertvolle Verbindung zur Umwelt. Es war eine Erinnerung daran, wie wichtig es ist, im Einklang mit der Natur zu leben und die natürlichen Ressourcen zu nutzen, die uns zur Verfügung stehen. Dieser Ausflug wird sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben und die zukünftigen PTAs ermutigen, die Schätze der Natur weiter zu erkunden.



Dr. Thomas Hövelmann (rechts) gab den Auszubildenden der PTA-Schule Münster eine Einführung in die heimische Pflanzenwelt entlang des Kanalufers (Foto: Anna Maria Ptaszek)

## Auftakt der „Fridays for Flowers-Exkursionen“ in Albachten am 12. Mai Leben auf dem Friedhof und am Offerbach

Das Winterhalbjahr ist endgültig vorbei, und damit können nun auch die „Fridays for Flowers“-Exkursionen zur Bestandserfassung für die „Flora von Münster“ wieder beginnen. Am 12. Mai versammelte sich ein knappes Dutzend überwiegend junger Menschen auf dem Friedhof in Albachten und brachte somit eine Menge Leben in diesen sonst eher ruhigen Ort. Zu Beginn erläuterte AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann die Vorgehensweise bei der Erstellung vollständiger Artenlisten in den jeweils einen Quadratkilometer großen Quadranten, mit deren Hilfe am Ende Raster-Verbreitungskarten aller in Münster wildlebend vorkommenden Pflanzenarten erarbeitet werden sollen.

Dabei stellte Hövelmann auch erstmalig die Möglichkeit vor, die Daten direkt in die „Naturgucker-Meldeapp“ einzugeben, wo sie automatisch GPS-gesteuert den richtigen Quadranten zugeordnet in die naturgucker.de-Datenbank eingespeist werden kann. Leider funktioniert diese praktische direkte Eingabe-Möglichkeit derzeit nur bei älteren Smartphones, an einer Aktualisierung wird bei Naturgucker mit Hochdruck gearbeitet. Daher war es notwendig, dass Silas Kaufmann und Daniel Dabelstein zusätzlich noch die übliche Anstreichliste füllten, bei der alle ca. 700 in Münster vorkommenden Pflanzenarten auf eine DIN A 4-Seite passen - in Schriftgrad 5!



Dr. Thomas Hövelmann (rechts) stellte die in Albachten vorkommenden Pflanzenarten vor

Bereits auf dem Friedhof wurden entlang der sandigen Wege und auf den kleinen Rasenstücken eine ganze Reihe von Pflanzen erfasst. Eine Besonderheit waren dabei einige wenige Exemplare des seltenen und gefährdeten Bunten Vergissmeinnichts *Myosotis discolor*. Diese Art, bei der sich die Blüten nach einem anfänglichen Hellgelb blau verfärben, scheint vom Klimawandel und den damit verbundenen Dürreperioden zu profitieren und breitet sich derzeit recht stark in Münster aus.

Weiter ging es auf ruhigen Wegen vorbei am Hof Schulze Blasum mit seinen Gewässern, durch ein kleines Waldstück und entlang von Feldern am Ortsrand von Albachten. Dabei achtete Hövelmann penibel darauf, dass keine Arten außerhalb des Quadranten erfasst wurden. Durch eine schöne, offenbar mit einer Wiesenmischung mit zahlreichen Exemplaren der nicht häufigen Arten *Wiesen-Pippau* *Crepis biennis*, *Wiesen-Flockenblume* *Centaurea jacea* und *Wiesen-Bocksbart* *Tragopogon pratensis* eingesäten Parkanlage entlang des Offerbachs ging es

dann zurück zum Ausgangspunkt, um die gut zweistündige Exkursion traditionell in der angrenzenden Eisdielen ausklingen zu lassen - das Winterhalbjahr ist schließlich endgültig vorbei.



Eindrucksvoller Bestand des Quendelblättrigen Ehrenpreises *Veronica serpyllifolia* an einem Gewässer nahe des Hofes Schulze Blasum



Entlang der Wege wächst der Gamander-Ehrenpreis *Veronica chamaedrys*

## „Urban sketching“-Aktion am 20. Mai Mit Pinsel und Stift durch die Stadt

Von Gabriele Podoll kam der Tipp, dass sich „urban sketching“-Gruppen aus ganz NRW am 20. Mai in der Innenstadt von Münster treffen wollten, um spontan ihre Skizzenblöcke zu füllen. Die Aktion war im Newsletter „Flora Münster“ beworben worden, da es ja auch durchaus botanisch Zeichenswertes zu entdecken gibt. Bei einem Abschlusstreffen im LWL-Museum für Kunst und Kultur am Domplatz präsentierten die ca. 40 Teilnehmenden stolz ihre Werke.



Die Teilnehmenden des „urban sketching“ bei der abschließenden Präsentation ihrer Skizzenbücher im LWL-Museum für Kunst und Kultur (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)

Die Münsteraner Gruppe trifft sich zwei Mal im Monat jeweils freitags um 15.30 Uhr und organisiert sich weitgehend über die Facebook-Gruppe „Urban Sketchers Münster“. Im Newsletter „Flora Münster“ ist immer Platz für gezeichnete Pflanzen – nur keine Scheu!



In den Skizzenbüchern waren leider nur wenige botanische Motive zu finden (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)

## Radtour zur Feuchtwiese bei Havixbeck am 26. Mai Erfreuliche Überraschung!

Diesmal war sogar ein Hund dabei – nicht irgendein Hund, sondern ein Artenspürhund! „Fiete“ wäre wahrscheinlich auch in der Lage gewesen, die alljährliche Zählung der Orchideen auf einer Feuchtwiese bei Havixbeck zuverlässig durchzuführen. Da sein Frauchen Annsophie Schmidt aber keine Möglichkeit gehabt hatte, ihren Hund auf die geschützte Art anzutrainieren, musste sie selber nachzählen.

Am 19. Mai hatten sich fast zehn Mitglieder der AG Botanik aufgemacht, die diesjährige Zählung der blühenden Exemplare des Breitblättrigen Knabenkrautes vorzunehmen. An der Fläche angekommen, führte AG-Leiter zunächst in die Geschichte der Fläche und allgemeine Gefährdung und Schutz artenreicher Feuchtwiesen ein. Dabei wurden auch andere typische Pflanzenarten wie Sumpf-Dotterblume *Caltha palustris*, Sumpf-Vergissmeinnicht *Myosotis scopioides* und Zweizeilige Segge *Carex disticha* gezeigt.



Das Ergebnis der Zählung war diesmal erfreulich: nachdem in den Vorjahren keine zehn Exemplare des Breitblättrigen Knabenkrautes *Dactylorhiza majalis* mehr gefunden werden konnten, blühten diesmal ca. 25 Exemplare. Möglicherweise ist diese erfreuliche Entwicklung auf das feuchte Frühjahr zurückzuführen, das für den notwendigen hohen Wasserstand für die Vegetation und nasse Schuhe bei den Besuchenden führte.

Mehr als 20 Jahre lang sorgte die AG Botanik durch ihre jährliche Mahd dafür, dass die wertvolle Feuchtwiese offen bleibt und die konkurrenzschwachen Orchideen und zahlreiche andere seltene Arten der feuchten Wiesen ihren Lebensraum behalten. Seit nunmehr vier Jahren hat das Naturschutzzentrum des Kreises Coesfeld als zuständige Biologische Station diese Aufgabe übernommen – zum Schutz der seltenen Arten und vor allem des Breitblättrigen Knabenkrautes. Das ist auch gut so, denn diese Orchideen-Art gehört zu den nur 15 Pflanzenarten, für die Deutschland eine besondere Verantwortung trägt, weil ein Großteil des Weltvorkommens der Art bei uns lebt.



Das seltene und stark gefährdete Breitblättrige Knabenkraut (Foto: Marcus Schwarz)

## Botanische Führung auf dem Waldfriedhof Lauheide am 21. Mai Leben auf dem Friedhof

Eigentlich war eine öffentliche Exkursion als Teil der regelmäßigen Veranstaltungsreihe der Stadt Münster mit naturkundlichen Führungen am jeweils dritten Sonntag eines Monats angekündigt – da die Stadt jedoch sehr kurzfristig (am Tag zuvor!) die Veranstaltung ohne Angaben von Gründen abgesagt hatte, waren nun statt der üblichen mindestens 50 Teilnehmenden nur eine Handvoll Mitglieder der AG Botanik auf dem Waldfriedhof Lauheide versammelt. Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann nahm es mit Humor und ließ es sich nicht nehmen, das Leben und die Flora dort vorzustellen – zumal er ohnehin unmittelbar vorher ein zweistündiges Interview mit einer WDR-Redakteurin für die Sendung „Quarks & Co.“ über Pflanzen und Tiere auf dem Friedhof geführt hatte.



Dr. Thomas Hövelmann (links) stellte die typischen Pflanzenarten auf dem Waldfriedhof Lauheide vor (Foto: Edith Dirks)

Der Waldfriedhof Lauheide liegt auf Sanden der Ems und bietet zahlreichen seltenen Tier- und Pflanzenarten eine Heimat, so zum Beispiel heimischen Orchideen und vielen weiteren Arten, die durch den vermehrten Düngemittelleinsatz in der Landwirtschaft andersorts stark zurückgegangen sind. Neben botanischen Kostbarkeiten kommen dort seltene Vogelarten wie der Trauerschnäpper (wie passend!) und Pirol sowie der Laubfrosch vor.



Silvia Berheide (links) hielt einige der vorgestellten Arten in ihrem Skizzenblock fest (Foto: Thomas Hövelmann)

Bei dem zweistündigen Rundgang erklärte Dr. Thomas Hövelmann zahlreiche Pflanzenarten auf den artenreichen, mageren Wiesen vor der Trauerhalle und in der alten Emsschlinge. Unter den gezeigten Arten waren der Gamander-Ehrenpreis *Veronica chamaedrys*, das Acker-Hornkraut *Cerastium arvense* und der Weiche Storchschnabel *Geranium molle*. Weitere Besonderheiten waren ein Rest der ursprünglichen Lauheide mit schön blühenden Exemplaren des Besenginsters *Cytisus scoparius* und natürliche Bestände des giftigen Maiglöckchen *Convallaria majalis*.



Der Besenginster ist noch ein Relikt der ursprünglichen „Lauheide“ (Foto: Edith Dirks)



Die Exkursionsteilnehmenden erfuhren so einiges über verschiedene Pflanzenfamilien, deren Bedeutung für Mensch und Tier und Ansprüche und Bestimmungsmerkmale der Arten sowie deren Seltenheit. Häufig gab es auch Tipps für die Verwendung in der Wildkräuterküche oder eine lustige Anekdote. Am Ende waren alle froh, dabei gewesen zu sein und die erhaltenen Informationen nicht mit den sonst vielen anderen Menschen einer öffentlichen Exkursion teilen zu müssen...

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

### Hollerblüh und Johanninüsse

Endlich macht sich der Sommer bemerkbar; weithin sichtbar leuchten die Trug- oder Scheindolden des allgegenwärtig blühenden schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*). Typisch für Dolden ist, dass aus einer Basis mehrere Blütenstiele wachsen; manchmal wachsen auch aus diesen Blütenstielen wieder kleine Dolden oder Döldchen, wie z. B. bei der Wilden Möhre (*Daucus carota*). Holunderblüten sehen nur auf den ersten Blick so aus, als handele es sich um Dolden - der Schein trügt eben...



Die Blüten haben einen intensiven Duft, den nicht jeder mag. Sie haben aber auch gesunde Inhaltsstoffe und werden traditionell bei Fieber und Erkältungssymptomen eingesetzt. Ich versuche, immer **getrocknete Holunderblüten** vorrätig zu haben, aus denen ich zusammen mit Thymian und Salbei gern Tee aufgieße, wenn ich erkältet bin. Er tut nicht nur gut, sondern schmeckt mir auch. Er ist allerdings kein Getränk für alle Tage, sondern sollte nur kurmäßig über einen Zeitraum von höchstens zwei bis drei Wochen angewendet werden, so wie andere Heilpflanzen auch, damit es nicht zur Gewöhnung kommt.

Zum Trocknen sammle ich die offenen Holunderblüten an einer Stelle, an die möglichst keine Autoabgase und andere Schadstoffe kommen (wie eigentlich alle Pflanzen, die ich verzehren möchte). Hier sollte man auch darauf achten, dass sie keine Läuse haben, manchmal sitzen dicke schwarze Läuse an den Stielen. Solche Blüten dann besser nicht ernten! Ich wasche Blüten im Allgemeinen nicht, da dann das Beste mit abgewaschen wird; man kann sie zunächst draußen etwas ausbreiten, um den kleinen Käferchen, die sich meistens darin befinden, Gelegenheit zur Flucht zu geben... angeblich geht das besonders gut auf einer gelben Unterlage.

Nun die groben Stiele entfernen und die Blüten am besten auf einem feinen Sieb oder etwas Küchenpapier ausbreiten und ein paar Tage gut gelüftet an einem warmen Ort trocknen lassen. Dann in (dunkle) Gläser mit Schraubdeckel oder auch in Teedosen oder ähnliche Gefäße abfüllen. Sind sie wirklich richtig durchgetrocknet, halten sie sich im geschlossenen Gefäß auf jeden Fall bis zur nächsten Saison, wenn es neue Blüten gibt.

Außerdem bereite ich aus den Blüten gern einen **Holunderblüten-Sirup** zu, den ich mit Wasser oder Sekt mische (je nach persönlichem Geschmack eher wenig Sirup zugeben, da er sehr süß ist). Dazu 2 kg Zucker in 2 l Wasser auflösen und etwas abkühlen lassen.

Nun ca. 20 Holunderblüten-„Dolden“ und 2 – 3 Zitronen (mit unbehandelter Schale) in dünnen Scheiben zugeben, 3 – 4 Tage ziehen lassen. Dann nehme ich mit (sauberen!) Händen die Blüten und Zitronenscheiben aus dem Sirup und drücke sie gut aus. Nun durch ein feines Sieb gießen und in Flaschen oder Gläser mit Schraubverschluss abfüllen. Um die Haltbarkeit zu verbessern, kann man den Sirup kurz aufkochen und möglichst heiß abfüllen. Sonst am besten im Kühlschrank lagern (nach Anbruch auf jeden Fall!).



Mit ein paar gestoßenen Minzblättern, etwas Prosecco und Mineralwasser wird auch ein leckerer Hugo daraus.

Auch die **Johanninüsse** wachsen gerade fleißig – die noch grünen Walnüsse werden so genannt, weil sie um St. Johanni (24. Juni) herum (nicht wesentlich später!) unreif geerntet werden. Die Schale ist noch weich, und sie werden mitsamt der grünen Außenhaut verarbeitet, z. B. zu Likör oder auch zu schwarzen Nüssen, die z. B. zu Wildgerichten gereicht werden können oder auch eine nicht alltägliche Beigabe zu kleinen Canapés bilden.



(Foto: Carmen Irmen)

### Schwarze Nüsse

1 kg grüne Walnüsse vor dem 24.06. sammeln, mit einer dicken Nadel (z. B. einer Stopfnadel oder einem dünnen Nagel) mehrmals einstechen (dabei unbedingt Handschuhe tragen, da die Nüsse extrem färben!), in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und 5 Min. ziehen lassen; abgießen. Mit kaltem Wasser gut abspülen.

650 g Zucker leicht karamellisieren. Mit 100 ml Wasser und 300 ml Obstessig ablöschen, dann aufkochen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.

Eine gute halbe Vanillestange längs halbieren („aufschlitzen“), mit 3 Zimtstangen, der dünnen Schale von einer halben kleinen Zitrone (unbehandelt), 2 Gewürznelken,  $\frac{3}{4}$  EL Pimentkörnern, einem knapp viertelvollen Teelöffel gemahlener Muskatnuss (oder 2 Muskatblüten) und knapp  $\frac{1}{2}$  TL Salz zugeben und die heiße Marinade über die Nüsse gießen; mit einem Teller beschweren, etwas ziehen lassen.

Nun die Nüsse aus der Marinade nehmen und auf Schraubdeckelgläser verteilen.

Die Marinade ca. 20 Min. kräftig einkochen, heiß über die Nüsse geben, Gläser gut verschließen.



Vor dem Verzehr sollte man die Nüsse mind. 6 Monate ziehen lassen (so hat man schon mal ein besonderes Weihnachtsgeschenk!). Am besten schneidet man sie zum Verzehr in dünne Scheiben. Will man sie zu Wildgerichten servieren, sollten sie sogar mindestens 15 Monate ziehen! Sie halten sich normalerweise problemlos einige Jahre - auch nach Anbruch, im Kühlschrank - wenn sie nicht vorher gegessen werden...

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.