

### TERMINE

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

### AKTUELLES

Pflanzen des Monats  
Raritäten und Neufunde  
Kartierung Ackerwildkräuter  
PlantRace:  
Wettkampf der Botaniker\*innen  
Jahresfahrt  
Gedicht:  
Der Bauer und sein Kind

### RÜCKBLICK

Buntes Treiben  
vor dem Umwelthaus  
Sag mir, wie viel Blumen stehen...  
Ausflug in die Apotheke der Natur  
Hitzehelden unterwegs

### BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern





## Liebe Freunde des blühenden Münster

die ersten Getreidefelder werden gemäht, die Kirschen sind reif und erste Äpfel an den Bäumen zu erkennen: kein Zweifel, das Pflanzenjahr ist schon weit gediehen und ein großer Teil der heimischen Vegetation mit der ersten Blüte schon durch. Jetzt kommt die Zeit der Hochstauden an feuchten Standorten, mit prächtigen Blühaspekten von Blutweiderich, Mädesüß und Gilbweiderich.

Auch der Sommer hält viel Schönheit und Freude für botanisch interessierte Menschen vor, die es zu entdecken gilt. Manchmal auch im Verborgenen: Jetzt um diese Zeit blühen auch die submers unter Wasser lebenden Pflanzen wie Wasserpest und Laichkraut, die man gut vom Ufer aus und beim Schwimmen beobachten kann - ein guter Tipp für heiße Sommertage...

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



Stillleben mit Gießkanne  
(Foto: Ulla Westdickenberg)

Titelbild: Der Große Klappertopf *Rhinanthus serotinus* (Foto: Michaela Stenz)

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

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

### Fr, 5.7.: ■

„Fridays for Flowers“-Exkursion für die Flora von Münster bei Kinderhaus. Treffpunkt 15 Uhr am Parkplatz Schloss Wilkinghege, Steinfurter Str. 374, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr.

### Fr, 19.7.: ■

Öffentliche Exkursion „Wasserpflanzen am Edelbach“ mit Dr. Thomas Hövelmann am Edelbach in Coerde. Treffpunkt 16 Uhr Ecke Coerdestiege / Königsberger Straße, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr.



Das hübsche Mädesüß *Filipendula ulmaria* wächst bestimmt auch am Edelbach in Coerde (Foto: Erwin Hangmann)

### Sa, 20.7.: ■

Münsterländer „PlantRace“ – Wettkampf der Botaniker. Treffpunkt 14 Uhr auf dem Parkplatz des DJK Wacker Mecklenbeck, Egelshove/Ecke Dingbängerweg, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17.30 Uhr. Siehe auch unter Aktuelles.

### Di. 6.8.:

Monatstreffen um 18.30 Uhr bei Christiane Recke im Garten (!), Rudolfstraße 29 (gegenüber des Franziskus-Hospitals), in gemütlicher Atmosphäre.

## Weitere Termine

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

### Mi, 3.7.:

Führung „Verborgene Schätze in der Dämmerung“. Treffpunkt: 20:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme 5 €, Anmeldung erforderlich unter [fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de](mailto:fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de).

### Mi, 17.7.:

Führung „Kuriositäten im Pflanzenreich“. Treffpunkt: 20:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme 5 €, Anmeldung erforderlich unter [fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de](mailto:fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de).

### Do, 25.7.:

Online-Vortrag „Enzian, Edelweiß und Co.: Ein botanischer Spaziergang in alpinen Regionen“ mit Thomas Gerl. [https://artenwissen.online/goto\\_naturgucker\\_grp\\_1020.html](https://artenwissen.online/goto_naturgucker_grp_1020.html), Teilnahme kostenlos, ggf. einmalige kostenlose Registrierung bei [naturgucker.de](http://naturgucker.de) erforderlich.

### So, 28.7.:

Öffentliche kostenlose Führung „Pflanzliche Arzneimittel: Von der Kräutermedizin zur modernen Pharmazie“ mit Prof. Dr. Th. J. Schmidt. Treffpunkt 10:00 Uhr Haupteingang Arzneipflanzen-Garten Corrensstraße 48, Dauer bis 12 Uhr. Online-Anmeldung über <https://go.wwu.de/5cbdx> erforderlich.

## Bis Mitte Oktober:

Ausstellung „Von Bohne, Erdnuss und Mimose – fabelhafte Fabaceae“ des Verbands Botanischer Gärten im Botanischen Garten Münster mit 15 Thementafeln, die sich mit den vielseitigen Aspekten der Schmetterlingsblütler befassen. Ergänzend zu den Thementafeln gibt es Steckbriefe ausgewählter Arten, die aufgrund ihres Aussehens oder ihrer Nutzung besonders bekannt und historisch, wirtschaftlich oder kulinarisch von besonderer Bedeutung sind. Eintritt frei im normalen Betrieb des Botanischen Gartens. Eine Broschüre mit sämtlichen Ausstellungsinhalten sowie 2–3 Gastbeiträgen ist für 12 € in der Verwaltung des Botanischen Gartens erhältlich.

## 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 im Juli wurde nur eine Art vorgestellt: das Vierkantige Weidenröschen *Epilobium tetragonum*. Außerdem wurden im Juni folgende interessante Pflanzenarten im Bild festgehalten:

- 1 Wie sehen eigentlich die großen Bestände des Bärlauchs *Allium ursinum* an der Gasselstiege im Sommer aus? Nicht schön... (Foto: Sara Kehmer)
- 2 Die Zittergras-Segge *Carex brizoides* bildet bei Kinderhaus große Bestände mit einem typischen wellenförmigen Muster (Foto: Sara Kehmer)
- 3 Beim Weinbergs-Lauch *Allium vineale* treiben schon die jungen Pflanzen aus den Brutzwiebeln im Blütenstand aus (Foto: Sara Kehmer)
- 4 Die gefährdete Schwanenblume *Butomus umbellatus* wächst an Gewässer-Ufern und kommt in Münster an der Aa und am Aasee vor (Foto: Helmut Heidotting)
- 5 Das Gefleckte Knabenkraut *Dactylorhiza maculata* wurde in den Rieselfeldern entdeckt (Foto: Michaela Stenz)



## Raritäten und Neufunde



Die Strandsimse *Bolboschoenus maritimus* ist ein seltenes Sauergras und wächst in der Nordmark nördlich Kinderhaus (Foto: Simon Köster)



Die seltene Acker-Hundskamille *Anthemis arvensis* nahe des Wiethölterdammes bei Sprakel (Foto: Simon Köster)



Die gefährdete Roggen-Trespe *Bromus secalinus* überragt das Getreide in Kasewinkel bei Weitem (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)



Das Kronblattlose Mastkraut im engeren Sinn *Sagina apetala* s.str hat im Gegensatz zu dem häufigen *S. micropetala* an der Kapsel anliegende Kelchblätter (Foto: Simon Köster)

## Kartierung Ackerwildkräuter

Die systematische Erfassung aller Mohn- und Kornblumen auf den Ackerflächen in Münster ist mittlerweile fast abgeschlossen. Die im 5-Jahres-Turnus erhobenen Daten werden vergleichend ausgewertet und stehen u.a. der Stadt Münster für ihr Monitoring der Biodiversität zur Verfügung. Beim Jahresrückblick im Rahmen des Dezember-Monatstreffens werden die diesjährigen Ergebnisse von mir in einem kurzen Vortrag vorgestellt werden.

Noch nicht abgeschlossene Erfassungen sollten möglichst bald erledigt werden, da die Getreideernte bereits begonnen hat. Die Übergabe von Unterlagen kann dann im Laufe des Jahres erfolgen. Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle an alle ca. 20 ehrenamtlichen Bearbeiter, ohne deren Hilfe diese Herkules-Aufgabe niemals zu stemmen gewesen wäre!



In diesem Jahr wurden nur wenig Mohn- und Kornblumen gefunden, dafür aber reichlich Kamille wie hier bei Gievenbeck (Foto: Annika Oehmann)

## PlantRace: Wettkampf der Botaniker\*innen

Am Samstag, den 20. Juli, findet der diesjährige Münsterländer PlantRace statt. Zweierteams treten in einem festgelegten Gebiet gegeneinander an - wer in der vorgegebenen Zeit die meisten Arten gefunden hat gewinnt! Der Treffpunkt ist um 14 Uhr auf dem Parkplatz des DJK Wacker Mecklenbeck, Egelshove/Ecke Dingbängerweg, von dort fußläufig - ein Fahrrad kann aber von Vorteil sein... Weitere Infos dann am Treffpunkt. Dauer bis ca. 17.30 Uhr.

Wer sich vorher mit seinem Team anmelden will, kann das gerne bei machen unter [hoevemann\\_thomas@yahoo.de](mailto:hoevemann_thomas@yahoo.de) - ist aber nicht unbedingt erforderlich. Wer alleine kommt, wird dann einem Team zugeordnet.



Die Teilnehmenden des letztjährigen PlantRace in der Vennheide bei Hiltrup (Foto: Dr. Thomas Hövelmann)

## Jahresfahrtl

Die AG Botanik bietet in diesem Jahr wieder eine mehrtägige Wochenend-Exkursion an vom 2.-4. August in das neue Gästehaus der Biologischen Station Zwillbrock. Geplant sind attraktive Führungen in die Moore und Heideflächen im nördlichen Kreis Borken, nach Möglichkeit mit ortskundigen Führern. Die Unterkunft wird preiswert sein (ca. 35 €/Nacht) mit möglicher Selbstverpflegung. An- und Abreise in PKW-Fahrgemeinschaften. Bei Interesse bitte bei Dr. Thomas Hövelmann unter [hoevemann\\_thomas@yahoo.de](mailto:hoevemann_thomas@yahoo.de) melden.



Feuchtheide mit Lungen-Enzian und Glockenheide ist typische für die Umgebung des Zwillbrocker Venns (Foto: Sara Kehmer)

## Der Bauer und sein Kind Julius Sturm

Der Bauer steht vor seinem Feld  
und zieht die Stirne kraus in Falten:  
"Ich hab' den Acker wohl bestellt  
auf gute Aussaat streng gehalten,  
nun sieh' mir eins das Unkraut an,  
das hat der BÖSE FEIND getan!"

Da kommt sein Knabe hochbeglückt  
mit bunten Blumen reich beladen,  
im Felde hat er sie gepflückt,  
Kornblumen sind es, Mohn und Raden.  
Er jauchzt: "Sieh' Vater, nur die Pracht,  
die hat der liebe GOTT gemacht!"



## Infotisch der AG Botanik beim 4tel-Fest im Ostviertel am 15. Juni Buntes Treiben vor dem Umwelthaus

Buntes Treiben nach stürmischem Beginn – die AG Botanik beteiligte sich am Samstag, den 15. Juni, wieder am alljährlich stattfindenden 4tel-Fest im Ostviertel und dem großen Stand der NABU-Naturschutzstation Münsterland vor dem Umwelthaus. Nachdem am Vormittag noch letzte Schauer und Sturmböen den Aufbau des Pavillons erschwert hatten, so lachte doch pünktlich mit Beginn ab 12 Uhr die Sonne und lockte bis zum frühen Abend zahlreiche Interessierte an die Stände der Umweltverbände in Münster, die mit zahlreichen Infoständen und Mitmach-Aktionen aufwarteten.



Musik, Speiseeis und Mitmach-Aktionen: buntes Treiben vor dem Umwelthaus (Fotos: Vivien Funke)

Der NABU in Münster war dabei gleich mit mehreren Ständen vor Ort: Neben dem großen Stand der NABU-Naturschutzstation Münsterland mit ihrem „Untermieter“ AG Botanik präsentierten auch die AG Streuobstwiesenschutz und die AG Naturgarten ihre Arbeit vor und versuchten, mit originellen Aktionen Interessierte für

ihre Arbeit zu begeistern. Bei der NABU-Naturschutzstation Münsterland stand das Glücksrad mit Fragen rund um den Kiebitz nicht still, außerdem beantwortete die wissenschaftliche Mitarbeiterin Aline Förster geduldig die zahlreichen Fragen rund um den Schutz von Gebäudebrütern wie Schwalben und Mauersegler.

Die AG Botanik hielt einen großen Blumenstrauß mit frisch gepflückten heimischen Wildblumen vor, an dem Besuchende ihre Artenkenntnis testen konnten. Auch der ausgelegte Newsletter „Flora Münster“ fand großen Zuspruch. AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann hatte dabei mit Christiane Recke eine geduldige Hilfe und freute sich über die zahlreichen AG-Mitglieder, die im Laufe des Tages zum Hallo-Sagen am Stand der AG Botanik vorbei kamen.



Die AG Botanik am Stand der NABU-Naturschutzstation Münsterland beim 4tel-Fest im Ostviertel vor dem Umwelthaus (von links): Christiane Recke, Dr. Thomas Hövelmann und Aline Förster

## Einweisung in die Erfassung von Mohn- und Kornblumen am 12. Juni Sag mir, wie viel Blumen stehen...

In diesem Jahr wiederholt die AG Botanik im Fünf-Jahres-Turnus die systematische Erfassung aller Mohn- und Kornblumen auf den Ackerflächen in Münster aus den Jahren seit 2014. Dabei werden alle Vorkommen unserer drei Mohn-Arten (Klatsch-, Saat- und Sand-Mohn) sowie der Kornblume in den bewirtschafteten, also gepflügten Ackerflächen erfasst. Die gewonnenen Daten werden vergleichend ausgewertet und stehen u.a. der Stadt Münster für ihr Monitoring der Biodiversität zur Verfügung.

Für die Bearbeitung haben sich insgesamt 18 Freiwillige aus der AG Botanik gefunden – ein toller Erfolg! Um die Bearbeitung mit dem Erfassungsbogen und das Eintragen in Karten zu erläutern, hatte AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann am Mittwoch, den 12. Juni, zu einer vor-Ort-Schulung an den artenreichen Roggenfeldern des Naturland-Hofes lütke Jüdefeld an der Gasselstiege eingeladen.



Ab hier beginnt die bewirtschaftete Ackerfläche: die Teilnehmenden an der Einweisung in die Erfassung von Mohn- und Kornblumen in Münster (Foto: Thomas Hövelmann)

Mehr als ein Dutzend Kartierer und weitere Interessierte erfuhren den Umgang mit den Unterlagen und konnten offene Fragen klären. Zudem nutzte Hövelmann die Gelegenheit, weitere charakteristische Arten der Ackerbegleitflora wie den Gewöhnlichen Ackerfrauenmantel *Aphanes arvensis*, die Echte Kamille *Matricaria chamomilla*, das Acker-Vergissmeinnicht *Myosotis arvensis* und den recht seltenen Einjährigen Knäuel *Scleranthus annuus* vorzustellen. Die Wicken aus der Familie der Schmetterlingsblütler waren besonders zahlreich vertreten: Woll-, Saat-, Behaarte und Viersamige Wicke rankten buchstäblich auf einem Quadratmeter an den Getreidehalmen hoch.

Detailliert wurde der Unterschied zwischen den beiden häufigsten Mohn-Arten erklärt: während der Klatsch-Mohn *Papaver rhoeas* karminrote, sich deutlich überlappende Blütenblätter und mehr als acht Narbenstrahlen aufweist, finden sich im Zentrum der lachsroten, sich kaum überlappenden Blütenblätter des Saat-Mohns *Papaver dubium* lediglich sechs bis acht der Fahrradspeichen-artigen Strukturen auf der Kapsel. Interessant ist auch die Blütenökologie des Acker-Stiefmütterchens *Viola arvensis*, eine heimische und kleine Verwandte unseres Garten-Stiefmütterchens. Im Inneren der kleinen Blüten

weisen ein dottergelber Fleck und schwarze Linien in das Innere der Blüte - eine „alte Tante mit Landebahn“.



Sieben Narbenstrahlen, lachsrote Blüten: eindeutig ein Saat-Mohn (Foto: Ulla Westdickenberg)

Für den Standort Acker ist eine regelmäßige Störung durch den Pflug kennzeichnend. Auf diese Weise können sich besonders einjährige Arten, die auf Offenboden angewiesen sind, etablieren. Werden diese Flächen nicht mehr umgebrochen, verdrängen konkurrenzstärkere, mehrjährige Arten die typischen Pionierpflanzen. Bevor es vom Menschen bewirtschaftete Ackerflächen gab, waren diese auf Pionierstandorten wie zum Beispiel auf regelmäßig überfluteten Sandbänken anzutreffen. Heutzutage werden diese Ackerwildkräuter aufgrund der intensiven Landwirtschaft immer seltener und finden häufig nur noch am Rand von biologisch bewirtschafteten Ackerflächen Lebensmöglichkeiten.



Dr. Thomas Hövelmann (links) stellte einige typische Ackerwildkräuter vor

## Botanischer Freitagsspaziergang in die Hohe Ward am 14. Juni Ausflug in die Apotheke der Natur

Ob es am Eröffnungsspiel der Fußball-Europameisterschaft lag? Nur sechs Interessierte hatten sich zum botanischen Freitagsspaziergang der NABU-Naturschutzstation Münsterland am Freitag, den 14. Juni, auf Haus Heidhorn eingefunden. Der Titel der Veranstaltung versprach „Durch die Hohe Ward zum Hiltruper See“, und mit entsprechend flottem Schritt ging es dann auch los, um die rund 3 km lange Strecke in den angekündigten zwei Stunden zu bewältigen.

Unterwegs blieb aber ausreichend Zeit, um zahlreiche der im naturnahen Waldgebiet südlich von Hiltrup vorkommenden Pflanzenarten im Wald und am Hiltruper See vorzustellen. Die Lage auf den sandigen Böden des Münsterländer Kiessandzuges – eines alten nacheiszeitlichen Flusstales – hat zu besonders nährstoffarmen und bodensauren Standortbedingungen geführt. So wurden dann auch mit der Heidelbeere *Vaccinium myrtillus*, der Blutwurz *Potentilla erecta*, der Eberesche *Sorbus aucuparia* und dem Faulbaum *Frangula alnus* eine ganze Reihe von Arten gefunden, die an solche besonderen Bedingungen angepasst und daher an anderen Stellen nicht so häufig zu finden sind.



Giftige Schönheit: der Fingerhut. Foto: Michaela Stenz

Viele der angetroffenen Wildpflanzen weisen eine Heilwirkung auf und werden oder wurden vom Menschen als Arznei genutzt: Ein typischer Vertreter ist der Rote Fingerhut *Digitalis purpurea*, der um diese Jahreszeit in großer Zahl in der Hohen Ward zu bewundern ist. Als Arzneimittel gegen Herzleiden gebräuchlich, ist die Art in höherer Dosierung ein tödliches Gift. Aufgrund seiner hohen Toxizität ist allerdings von der Eigenanwendung dringend abgeraten! Der Fingerhut wird ausschließlich in standardisierten Fertigpräparaten angewendet. Auch das Tüpfel-Johanniskraut *Hypericum perforatum* und selbst die häufige Knotige Braunwurz *Scrophularia nodosa* weisen heilende Wirkung auf.

Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann war dabei sehr erfreut, dass mit der angehenden Phytotherapeutin Anja Hennig eine überaus fachkundige Teilnehmerin mit von der Partie war. Mit großem Interesse verfolgte die kleine Gruppe ihre ausführlichen Schilderungen zu Inhaltsstoffen, Zubereitung und Anwendung der jeweiligen Arten. Am Ende wurden es doch zweieinhalb kurzweilige und

interessante Stunden, die den zwischenzeitlichen Regenschauer und die kühlen Böen vergessen ließen – und zum Fußball waren dann auch alle rechtzeitig zu Hause.



AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann (rechts) führte den Freitagsspaziergang durch die Hohe Ward (Foto: Anja Hennig)



Die angehende Phytotherapeutin Anja Hennig (links) bereicherte die naturkundliche Führung mit ihren Kenntnissen zu Heilpflanzen (Foto: Thomas Hövelmann)

Bei den regelmäßigen naturkundlichen Freitagsspaziergängen auf Haus Heidhorn stellen wechselnde Exkursionsleiter der NABU-Naturschutzstation Münsterland zwischen Oster- und Sommerferien verschiedene Themen rund um die Natur bei Haus Heidhorn und in der Hohen Ward vor. Treffpunkt ist jeweils um 17.30 Uhr auf Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.



Rote Johannisbeeren für die Naschkatzen, vom Taumel-Kälberkropf sollte man lieber die Finger lassen (Foto: Anja Hennig)

## Fridays for Flowers-Exkursion bei Gelmer

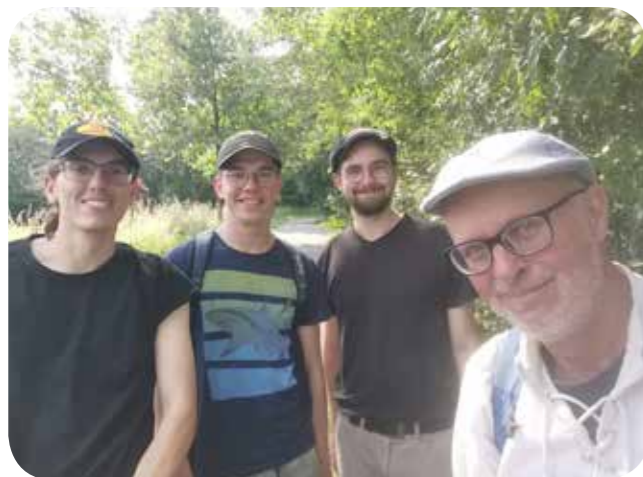
am 27. Juni

### Hitzehelden unterwegs

Drückende Hitze, mehr als 30 °C: Ganz Münster sitzt in der Eisdiele oder liegt am Kanal! Ganz Münster? Nein, ein kleines Häuflein Hitzehelden hat sich am Kanal bei Gelmer auf den Weg gemacht, um bei einer weiteren „Fridays for Flowers“-Exkursion am 27. Juni wertvolle Daten für die „Flora von Münster“ zu sammeln. Entlang der Straße „Zur Eckernheide“ und der angrenzenden Acker- und Grünlandflächen wurden sämtliche wild vorkommenden Pflanzenarten aufgenommen und von Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann mit Hilfe der naturgucker-MeldeApp direkt für den Quadranten N05 eingetragen, der bislang noch unbearbeitet gewesen war.

Auch diesmal wurde wieder ein Quadratkilometer „Normallandschaft“ mit großflächigen Ackerschlägen, Pferdeweiden, kleinen Wäldchen und Säumen sowie dem Ortsrand von Gelmer begangen. Einzige Besonderheiten waren das Kanalufer und der kleine Beckenschemmsbach, der auf einer kurzen Strecke durch den Quadranten fließt.

Daher war die Ausbeute von fast 150 heimischen Pflanzenarten doch recht erfreulich, die während der ca. zwei-stündigen Begehung zusammengekommen waren. Große Seltenheiten oder gar gefährdete Arten waren diesmal nicht dabei, aber entlang eines mit schönen Gehölzen eingefassten Fahrweges und in einem kleinen Wäldchen konnten mit dem Maiglöckchen *Convallaria majalis*, dem Pfeifengras *Molinia caerulea* und dem Faulbaum *Frangula alnus* einige gar nicht so häufige Arten bodensaurer Laubwälder entdeckt werden.



So sehen Hitzehelden aus! (Foto: Thomas Hövelmann)

Die notierten Arten werden in das Portal naturgucker.de eingetragen und tragen dazu bei, vollständige Verbreitungskarten aller in Münster vorkommenden Wildpflanzen zu erhalten. Grundlage dafür ist das Raster aus dem amtlichen Stadtplan, das Münster in 351 jeweils einen Quadratkilometer große Flächen einteilt. Bei den im Sommerhalbjahr stattfindenden Kartierexkursionen „Fridays for Flowers“ wird dabei jeweils eine nach Möglichkeit vollständige Artenliste eines Quadranten erstellt. Diese Exkursionen sind vor allem für Menschen mit botanischen Artenkenntnissen interessant.

Am Ende waren unsere Hitzehelden dann aber doch froh, als es auf den verdienten Heimweg ging und die Exkursion ein angemessenes Ende fand – standesgemäß dann doch in einer Eisdiele in Coerde...

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Ich koche gern „quer durch den Kühlschrank“ (aber durchaus auch „quer durch Garten, Wald und Wiese“). So habe ich am Wochenende mal geschaut, was sich denn alles in Ersterem befindet – da war unter anderem eine Selleriestaude, ein Bund Lauchzwiebeln, etwas Dill und Räucherlachs. Ergänzt mit frischen Kräutern aus meinem Garten drängte sich da eine **Grüne Quiche mit Lachs** geradezu auf...



Wer z. B. keinen Sellerie mag, kann es aber auch mal mit grünem Spargel in dünnen Scheibchen oder mit jungen Erbsen versuchen – seid kreativ!

Für den Mürbeteig habe ich 200 g Weizenmehl (gut geht auch Dinkelmehl – z. B. Typ 630, oder auch als Vollkornmehl) mit 100 g weicher Butter, 3 EL kaltem Wasser und ½ TL Salz verknetet. Während der Teig abgedeckt am besten mindestens eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruht (im Hochsommer an einem kühlen, aber nicht zu kalten Ort – im Kühlschrank kann er zum Ausrollen zu fest werden), bereite ich die anderen Zutaten vor.

Dazu 150 g möglichst zarte Selleriestangen mit Blättern in sehr feine Scheiben schneiden. In etwas Öl kurz anschwitzen.

1 Bd. Lauchzwiebeln in Ringen (oder ca. 100 g Zwiebelwürfel) zugeben, kurz mitschwitzen.

2 Knoblauchzehen mittelfein hacken oder pressen, zugeben.

Stiele von einem Bund Dill hacken und ebenfalls zugeben; alles noch etwa 5 Minuten abgedeckt bei mittlerer Hitze schwitzen. Etwas abkühlen lassen.

150 g Frischkäse, 150 g Naturjoghurt, 2 Eier und etwas Pfeffer verrühren.

150 g Räucherlachs zerpfücken und mit dem Gemüse zugeben.

Die feinen Dillblätter kann man grob zerkleinern, ebenso eine gute Handvoll gewaschener und trocken geschüttelter frischer Wildkräuter (z. B. Vogelmiere, junger Giersch, junge Brennesseln bzw. die oberen vier Blätter, junge Schafgarben-Blätter, Sauerampfer, junge Löwenzahnblätter, obere Triebe vom Knopfkraut...).

Jetzt gut vermengen und bei Bedarf noch mit etwas Salz abschmecken (wenn der Lachs nicht ausreichend Salz bringt).

Den Teig nun mit ca. 1,5 - 2 cm Rand in eine Springform mit 25 - 28 cm Durchmesser drücken.

Die Füllung auf den Teig geben und glattstreichen.

30 - 40 Minuten bei 200°C (Umluft 180°C) backen (vorheizen nicht nötig!).

Dazu schmeckt ein gemischter Blattsalat mit oben genannten Kräutern (auch junge Lindenblätter sind sehr lecker, wenn noch verfügbar – die wasche ich eher nicht, da sie dann schnell schleimig werden, darum hier besonders auf Sauberkeit und Standort achten!), Tomaten, Paprika, geraspelten Möhren...

Außerdem noch ein Glas meines sehr „spritzigen“ **Holunderblüten-Sekts** - ein Teil ist leider auf T-Shirt und Fußboden gelandet, was sehr schade ist, da das die letzte Flasche dieses köstlichen Getränks war. Nun muss ich wieder mindestens bis Mai warten... oder mal Alternativen testen.

Und da ich schon häufiger darüber nachgedacht habe, werde ich demnächst mal versuchen, einen Sekt mit den Blüten des Mädesüß *Filipendula ulmaria* (s. Foto bei den Terminen in diesem Newsletter) anzusetzen. Ich setze hier mal das Rezept für den Holunderblüten-Sekt rein; wer mag, kann stattdessen auch mal mit anderen Blüten experimentieren – ich höre gern, wie es geworden ist. Vielleicht geht das auch mit duftenden Rosen-Blütenblättern, Blüten des drüsigen Springkrauts *Impatiens glandulifera* oder der zweijährigen Nachtkerze...



Blüten und Blütenknospen der zweijährigen Nachtkerze *Oenothera biennis*

### Holunderblüten-Sekt

1 kg Zucker in einem großen Topf in 5 l heißem Wasser auflösen.

20-30 Holunderblütendolden und 2-3 Zitronen in Scheiben zugeben. Bei Raumtemperatur stehenlassen, bis das Ganze anfängt, sich bräunlich zu verfärben (2-3 Tage); durch ein sauberes Küchentuch abseihen.

Da bei der Gärung viel Druck entsteht, empfehlen sich Mineralwasser(-Sprudel)- oder Cidre-Flaschen. Eine gute Prise Trocken-Backhefe in jede Flasche geben und etwa 2/3 voll mit dem Sirup auffüllen.

Flaschen verschließen und an einem kühlen Ort am besten „geschützt“ (z. B. in einer großen Kiste) etwa eine bis zwei Wochen stehenlassen, da sie durch den starken Druck platzen können (ist mir in etwa 8 oder 10 Jahren aber noch nicht passiert).

Zwischendurch kann man mal probieren und ggf. den Gärungsprozess im Kühlschrank stoppen bzw. verlangsamen! Dadurch kann man auch die Restsüße regulieren.

Achtung – der Sekt sollte beim Öffnen gut gekühlt sein! Kann wie eine geschüttelte Sektflasche spritzen. Die restlichen Flaschen lagert man am besten ebenfalls im Kühlschrank, sobald sie den „gewünschten Zustand“ erreicht haben.

Die Gärung ist abgeschlossen, wenn sich die Flüssigkeit von hellbraun nach „apfelsaftgelb“ verfärbt und sich die Hefe vermehrt hat (setzt sich am Flaschenboden ab).

Wohl bekomm's!

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.