NABU
Stadtverband Münster

FLORA MÜNSTER

Newsletter der AG Botanik

Oktober
November
2025

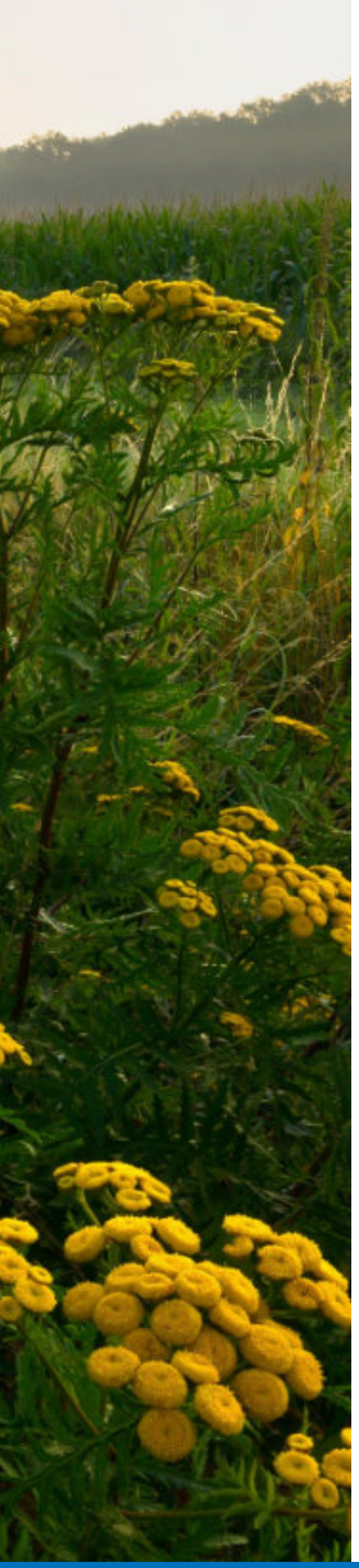
TERMINE
Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

AKTUELLES
Wintervorträge
Gedicht
Welkes Blatt
Pflanzen des Monats

RÜCKBLICK
Herbstliche Vielfalt am Stadtrand
Naturfreunde unter sich
Stadtbäume: ebenso wichtig wie gefährdet
Mensch draußen, Natur drinnen
Stürmischer Ausklang am Aasee

BEWÄHRTES
Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Ausgabe Nr. 105



EDITORIAL

Liebe Freunde des blühenden Münster,

nachdem tatsächlich einmal im Oktober ein Newsletter urlaubsbedingt und mangels Veranstaltungen ausfallen musste, meldet sich die AG Botanik wieder in alter Frische zurück. Auch im Winter gibt es immer noch genügend botanische Themen, die einen Spaziergang oder eine Beschäftigung wert sind. Immergrüne Gehölze, Herbstlaub, Winterblüher - selbst im Winter gibt es immer etwas in der Natur zu entdecken.

Dazu kommen dann ab jetzt auch noch die Bildervorträge, die bis einschließlich April im Rahmen der Monatstreffen gehalten werden. Und versuchs mal mit Gemütlichkeit: im Weihnachtsgebäck, als adventliche Dekoration oder als wärmender Tee sind Pflanzen weiterhin in unserem Alltag gegenwärtig.

Ihr/Euer Thomas Hövelmann

Herbstliches LandArt von Sabine Paltrinieri (Foto: Sabine Paltrinieri)

Titelbild: Der Rainfarn *Tanacetum vulgare* (Foto: Dr. Martin Franz)

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 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, 29.11.:

Weihnachtsfeier des NABU Münster. Treffpunkt ab 19 Uhr im Umwelthaus Münster (Seminarraum 1. Stock), Zumsandestraße 15.

(Foto von Victoria Emerson über Pexels)

Do, 18.12.:

Monatstreffen um 18.30 Uhr im Umwelthaus Münster mit Weihnachtsfeier, Zumsandestraße 15, in adventlicher und besonders gemütlicher Atmosphäre.

Weitere Termine

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

Sa 22.11.:

Workshop "Ätherische Öle - Power für die Erkältungszeit" mit Anja Hennig. Treffpunkt 14.00 Uhr in der "Alten Schule" Angelmodde-Dorf, Kirchplatz 2, Dauer bis ca. 17.00 Uhr. Anmeldung erforderlich unter kontakt@anja-hennig.de.

So, 30.11.:

Öffentliche Führung „Mistelzweig und Weihnachtsduft“ im Botanischen Garten der Universität Münster. Treffpunkt 11 Uhr am Eingang Botanischer Garten (Dauer bis ca. 12.30 Uhr) und 14 Uhr (Dauer bis ca. 15.30 Uhr). Teilnahme 10 €, Anmeldung erforderlich bis zum 28.11. unter www.uni-muenster.de/BotanischerGarten/

Di, 2.12.:

Vortrag des Westfälischen Naturwissenschaftlichen Vereins (WNV) „Botanische Eindrücke aus dem Burgenland“ mit Uwe Raabe. Treffpunkt 19.00 Uhr im LWL-Naturkundemuseum (speakers corner), Sentruper Str. 285. Dauer bis ca. 20.30 Uhr, anschließend Jahresausklang. Keine Kosten, keine Anmeldung erforderlich.

Herbst im Landschaftspark Mecklenbeck (Foto: Britta Ladner)

IMPRESSUM

Der Newsletter **„Flora Münster“** erscheint einmal im Monat.

Herausgeber: NABU Münster, Zumsandestraße 15, 48145 Münster; 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“

Wintervorträge

In den dunklen Monaten von November bis April bringt die AG Botanik mit bunten Vorträgen ein wenig Farbe in den Winter. Folgende Vorträge sind im Rahmen der Monatstreffen im Umwelthaus Münster geplant:

Do, 18.12.: Jahresrückblick von Thomas Hövelmann mit Weihnachtsfeier.

Mo, 12.1.: "Auf wilden Weiden Spaniens unterwegs" von Freia Vullbrock

Di, 3.2.: "Faszinierendes Sardinien" von Friedrich Thoss

Mo, 2.3.: "Feuriges Sizilien" von Simon Köster

Di, 7.4.: N.N.

Beim Monatstreffen hat Hans-Eugen Weber einen tollen Vortrag "Faszinierende Mongolei" mit einem Exkurs zu *Rafflesia* als Extra vorgestellt - ganz herzlichen Dank!

Traumhafte Landschaften und weite Fernen in der Mongolei (Foto: Hans-Eugen Weber)

Die Mongolei-Waldrebe *Clematis tangutica* (Foto: Hans-Eugen Weber)

Welkes Blatt

Jede Blüte will zur Frucht,
Jeder Morgen Abend werden,
Ewiges ist nicht auf Erden
Als der Wandel, als die Flucht.

Auch der schönste Sommer will
Einmal Herbst und Welke spüren.
Halte, Blatt, geduldig still,
Wenn der Wind dich will entführen.

Spiel dein Spiel und wehr dich nicht,
Laß es still geschehen.
Laß vom Winde, der dich bricht,
Dich nach Hause wehen.

Hermann Hesse (1877-1962)

(Foto: Karin Parpin)

Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen im November wurden folgende Arten vorgestellt:
Wiesen-Schafgarbe *Achillea millefolium*,
Kleinköpfiger Pippau *Crepis capillaris*,
Lein *Linum usitatissimum* und
Zottiges Franzosenkraut *Galinsoga quadriradiata* (früher auch als *G. ciliata* bzw. Knopfkraut bekannt).

Blühende Sonnenblumen aus dem Zugfenster zwischen Münster und Rheine (Foto: Gabriele Podoll)

Die Neubelgische Herbstaster *Symphyotrichum novi-belgii* agg. ist eine häufig verwildernde Zierpflanze (Foto: Michaela Stenz)

Das Grünliche Zypergras *Cyperus eragrostis* wurde am Getterbach nahe des Bahnhofs Mecklenbeck entdeckt (Foto: Simon Köster)

Der Täuschende Nachtschatten *Solanum decipiens* unterscheidet sich durch die Behaarung am Stängel vom ähnlichen Schwarzen Nachtschatten (Foto: Sara Kehmer)

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

AKTUELLES

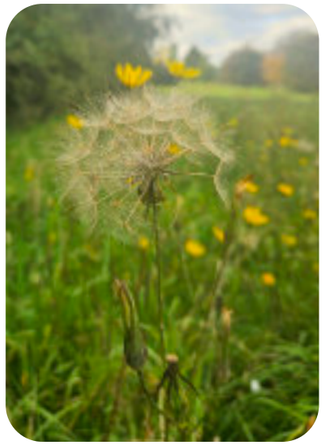
Die AG Botanik bei der Bestandserfassung für die „Flora von Münster“ bei Albachten (Foto: Eileen Müsebeck)

Fridays for Flowers-Exkursion bei Amelsbüren am 10. Oktober

Herbstliche Vielfalt am Stadtrand

Verkehrsgünstiger konnte ein Exkursionstreffpunkt kaum liegen: der Bahnhof Albachten ist nur wenige Zug-Minuten vom Hauptbahnhof entfernt und „beamt“ botanisch Interessierte geradezu in eine andere Welt vor den Toren der Stadt. Boten das unmittelbare Umfeld des Bahnhofes in Albachten und die angrenzende Wohnbebauung noch städtisches Flair, so ging es fußläufig für das halbe Dutzend Teilnehmende an der „Fridays for Flowers“-Exkursion am Freitag, den 10. Oktober, doch schnell in ein naturnah geprägtes Umfeld mit vielfältigen Lebensräumen.

Zunächst wurden noch einige typische Stadtpflanzen auf den offenen Bodenflächen und in den Pflasterritzen im Umfeld des Bahnhofs und zwischen den angrenzenden Einfamilienhäusern notiert, z.B. Schmalblättriges Greiskraut *Senecio inaequidens*, Fuchsrote Borstenhirse *Setaria pumila* und Schmalblättriger Doppelsame *Diplotaxis tenuifolia* – letzterer auch als „Rucola“ aus der Küche bekannt. Auch das Kleine Liebesgras *Eragrostis minor* hatte bereits den Weg aus der Innenstadt in den abgelegenen Vorort gefunden.

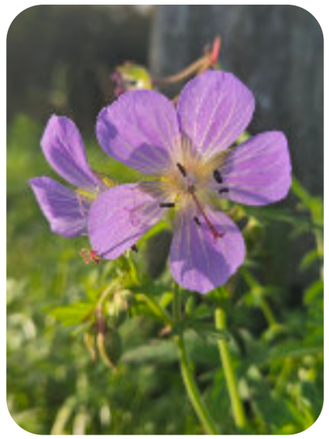


Der gefährdete Östliche Wiesen-Bocksbart *Tragopogon orientalis* (Foto: Eileen Müsebeck)

Danach ging es aber ins Grüne: entlang des Offerbaches zieht sich eine Grünanlage mit großflächigen Rasenflächen und angrenzenden Gehölzen durch Albachten, wo auf den frisch gemähten Flächen noch typische Rasen- und Wiesenarten wie Kleine Braunelle *Prunella vulgaris*, Kleinköpfiger Pippau *Crepis capillaris* und Kleiner Storchschnabel *Geranium pusillum* identifiziert werden konnten. Eine Besonderheit waren die großen Blütenköpfe des gefährdeten Östlichen Wiesen-Bocksbarts *Tragopogon orientalis*, der erstaunlich häufig vorkam. Die Gehölze setzten sich weitgehend aus den heimischen Arten Roter Hartriegel *Cornus sanguineus*, Schlehe *Prunus spinosa* und Hainbuche *Carpinus betulus* zusammen.

Exkursions-Teilnehmende bewundern die Früchte der Schlehe (Foto: Thomas Hövelmann)

Abwechslung boten weiterhin einige frisch gemähte Regenrückhaltebecken, in denen sich noch typische Feuchtzeiger wie Breitblättriger Rohrkolben *Typha latifolia*, Schilf *Phragmites australis* und Blutweiderich *Lythrum salicaria* erkennen ließen.



Der Wiesen-Storchschnabel *Geranium pratense* gehört zu den Standard-Arten in Wiesen-Mischungen aus Regiosaatgut (Foto: Eileen Müsebeck)

Horste der gefährdeten Rispen-Segge *Carex paniculata* säumen das Ufer eines Kleingewässers (Foto: Thomas Hövelmann)

Seltenere Arten waren die Salz-Teichbinse *Schoenoplectus tabernaemontanii* und Rispen-Segge *Carex paniculata*. Über allem schwebte dabei ein zarter Duft der allgegenwärtigen Wasser-Minze *Mentha aquatica*.

Das Gewöhnliche Leinkraut *Linaria vulgaris* blüht auch noch spät im Jahr (Foto: Eileen Müsebeck)

Am Ende waren so wiederum trotz der späten Jahreszeit fast 130 Arten zusammengetragen und mit Hilfe der Melde-App in das Portal naturgucker.de übertragen worden. Die notierten Arten 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.

AG Botanik beim jährlichen Kongress der NABUlnaturgucker-Akademie in Braunschweig am 24.-26. Oktober

Naturfreunde unter sich

Am Wochenende 24.-26. Oktober war die AG Botanik beim jährlichen NABUlnaturgucker-Kongress in Braunschweig eingeladen, mit einem Poster die „Flora von Münster“ vorzustellen. Zahlreiche Interessierte waren von dem langen Atem und der großen Zahl gewonnener Daten beeindruckt und nahmen die ausgelegten Exemplare des Newsletters „Flora Münster“ mit.

Das Online-Portal naturgucker.de bietet eine niedrigschwellige Plattform zur Meldung von Funden und zum Hochladen von Naturfotos. Bislang sind mehr als 15 Mio. Beobachtungen und 3 Mio. Fotos dort eingestellt worden. Die AG Botanik kooperiert seit langem mit naturgucker.de und nutzt die dortige Eingabemöglichkeiten und Datenhaltung für die „Flora von Münster“.

Eine Besucherin vor dem Poster „Flora von Münster“ beim NABUlnaturgucker-Kongress in Braunschweig (Foto: Thomas Hövelmann)

Einen Besuch wert ist allerdings auch die NABUlnaturgucker-Akademie: dort wird z.B. im Kurs "Grundwissen Pflanzen" die Möglichkeit angeboten, sich mit Hilfe attraktiver Selbstlerninhalte wie Lernvideos und kleinen Hausaufgaben selbständig in das Bestimmen von Blütenpflanzen einzuarbeiten: https://nabu-naturgucker-akademie.de/ilias.php?baseClass=ilrepositorygui&ref_id=1

Sara Kehmer und Dr. Thomas Hövelmann aus der AG Botanik erstellen in dem Rahmen aktuell einen "Gräser Aufbaukurs", der im Herbst 2026 online gestellt werden wird. Darin besteht die Möglichkeit, sich in das schwierige Bestimmen von Süßgräsern, Sauergräsern und Binsengewächsen einzuarbeiten und einen Überblick über diese faszinierende Pflanzengruppe zu gewinnen.

RÜCKBLICK

Führung zum Baumrundweg im Hansaviertel am 12. Oktober

Stadtbäume: ebenso wichtig wie gefährdet

Am Sonntag, dem 12. Oktober, fand im Hansaviertel ein geführter Baumrundgang statt, geleitet von Sara Kehmer. Etwa eineinhalb Stunden lang erkundete die Gruppe aus ca. einem Dutzend Interessierter rund die Hälfte des insgesamt 3,5 Kilometer langen Rundweges, auf dem interaktive Infotafeln 22 verschiedene Baumarten vorstellen. Als Gemeinschaftsprojekt der NABU-AG Botanik, der NAJU Münster und des Hansaforums wurde er im Frühjahr 2022 ins Leben gerufen und macht seitdem die Vielfalt und die ökologische Bedeutung der Bäume im Hansaviertel für die Stadtbewohnenden erlebbar.

Startpunkt war eine Linde – ein Baum, der seit Jahrhunderten Menschen auf Dorfplätzen versammelt. An ihrem Beispiel erklärte Sara Kehmer, warum sich die Blätter im Herbst verfärben: Das für die grüne Farbe verantwortliche Chlorophyll wird zersetzt und von den Blättern in den Stamm transportiert, da sich die Photosynthese in der dunklen Jahreszeit kaum lohnt. So kann der Baum wertvolle Ressourcen sparen und trotzdem seine Blätter abwerfen, um sich vor Frostschäden und Herbststürmen zu schützen.Die Zersetzung des Chlorophylls gibt den Blick frei auf die gelben Carotinoide, die zuvor von dem grünen Farbstoff überdeckt worden waren. Rot gefärbte Blätter kommen dagegen oft bei nicht heimischen Bäumen vor, die sich auch im Herbst noch vor starker Sonneneinstrahlung schützen müssen.

Sara Kehmer rezitierte u.a. aus dem schönen Lyrik-Band „laub ist ein geruch es ist ein flirren“ von Willi Rolfes und Marco Sagurna (Foto: Eileen Müsebeck)

Im Verlauf der Führung stieß die Gruppe auf zahlreiche weitere, eindrucksvolle Bäume, zu denen Sara Kehmer spannendes botanisches Wissen, unterhaltsame Anekdoten und passende Gedichte aus Marco Sagurnas Gedichtsammlung „laub ist ein geruch es ist ein flirren“ teilte. Vom Trompetenbaum, der im Volksmund auch spöttisch „Beamtenbaum“ genannt wird, da er früh im Jahr seine Blätter abwirft und erst spät wieder austreibt, bis hin zur Erle, die dank ihrer Symbiose mit Knöllchenbakterien genug Stickstoff zur Verfügung hat und sich den Luxus gönnt, auf die Herbstfärbung zu verzichten. Es wurde deutlich, dass es zwischen den Bäumen nicht nur Artunterschiede gibt, sondern auch innerhalb einer Art die Individuen unterschiedlich auf Umwelteinflüsse reagieren: Manche sind vorsichtig und treiben erst spät im Jahr aus, manche sind früh dran und risikofreudiger. Der Weg führte weiter vorbei an Wildbirne, Weißdorn, Robinie, Ahorn und Kirsche und schließlich zum Amberbaum, Ginkgo und der Gleditschie, die zu den exotischeren Exemplaren des Rundwegs gehören.

Die Gleditschie wird auch Lederhülsenbaum genannt und ist am Hafenplatz zu bewundern (Foto: Eileen Müsebeck)

So stabil und widerstandsfähig die Stadtbäume auch wirken, haben sie es meist nicht leicht. Zu kleine Baumscheiben, Dürreperioden im Sommer, Krankheiten und Schädlingsbefall setzen auch manchem Baum im Hansaviertel sichtbar zu. Projekte wie der Baumrundweg sind deshalb besonders wichtig: Sie machen die Natur innerhalb der Stadt sichtbar und erlebbar. Straßenbäume verdienen mehr Aufmerksamkeit, denn sie sind nicht nur im Herbst besonders schön, sondern bieten vielen Tieren Lebensraum, spenden Schatten und verbessern das Stadtklima.

Die einzelnen Schilder machen sich gut im Chaos der städtischen Baumscheiben (Foto: Thomas Hövelmann)

Auch ohne Führung ist der Rundweg jederzeit zugänglich und lädt alle Interessierten ein, die Vielfalt der Stadtbäume auf eigene Faust zu erkunden. An den Infotafeln bieten QR-Codes zusätzliche Informationen zu jeder Baumart, sodass Besuchende spannende Details und Hintergründe direkt per Smartphone entdecken können.

Eileen Müsebeck

Jährliche Bestandserfassung im Kunstwerk *sanctuarium* am 19. Oktober

Mensch draußen, Natur drinnen

Auch in diesem Jahr war es wieder so weit: Am Sonntag, den 19. Oktober, versammelte sich die AG Botanik zur traditionellen und alljährlichen Bestandsaufnahme im *sanctuarium*. Neugierig und aufmerksam blickten das knappe halbe Dutzend Interessierter durch die ovalen Fenster, um sorgfältig die Pflanzenwelt zu erfassen, die im Inneren dieses besonderen Kunstwerks wächst.

Das *sanctuarium* ist ein Kunstwerk des niederländischen Künstlers Herman de Vries und entstand 1997. Der Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Schutzraum“. Dieser Begriff beschreibt das Konzept treffend: Die runde und vollständig geschlossene Backsteinmauer umgibt die Vegetation, schützt sie vor dem menschlichen Eingreifen und ermöglicht es der Natur, sich frei zu entfalten. Die Mauer ist etwa 2,65 m hoch und hat einen Durchmesser von 14 m. Der Mensch ist lediglich beobachtender Gast, der durch die vier Öffnungen einen Blick auf das ungestörte Wachstum werfen kann.

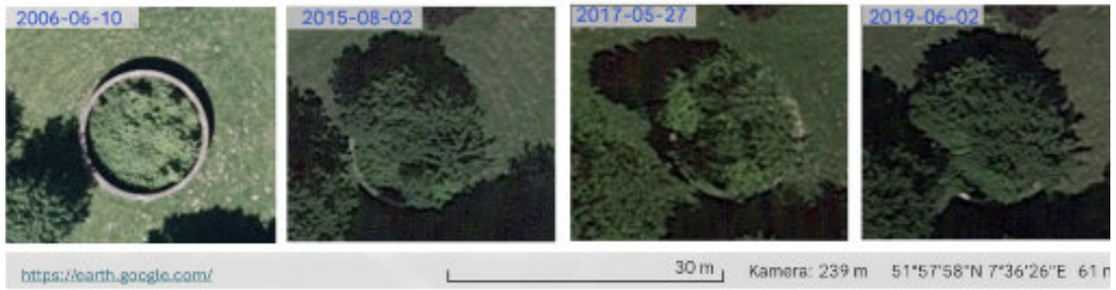
Efeu verziert die mit einer Sanskrit-Inschrift verzierte Mauer (Foto: Mara Grünthal)

Der Künstler, ein studierter Biologe, will mit seinem Beitrag inmitten einer stark vom Menschen geprägten Parkanlage darauf aufmerksam machen, wie schutzbedürftig die Natur mittlerweile ist und wie wenig Möglichkeiten sie ansonsten zum ungestörten Wachstum hat. Eine Sanskrit-Inschrift am oberen Rand weist auf die Vollkommenheit der Natur hin. Gleichzeitig wurde die Außenseite der Mauer mit kreativen Graffiti gestaltet, die ihr einen einzigartigen Charakter verleihen.

Die diesjährige Bestandsaufnahme zeigt erneut die dynamische, aber zugleich stabile Entwicklung dieses Biotops auf. Während sich in den anfänglichen Jahren kurzlebige Kräuter ausgebreitet hatten, gewinnen mittlerweile Gehölze, Stauden und Sträucher weiter an Dominanz und prägen das Erscheinungsbild. Baumarten wie Ahorn sind dabei besonders auffällig. Man findet inzwischen mehrere Vertreter wie den Berg-Ahorn, Spitz-Ahorn und sogar Feld-Ahorn. Auch die Rot-Eiche gehört mittlerweile zu den regelmäßigen Erscheinungen. Neben den etablierten Pflanzen wie Efeu, Hasel und Brombeere wurden immer wieder einzelne neue Sträucher und Jungbäume entdeckt, die sich ihren Platz gesichert haben. Die Artenzahl stieg in den Anfangsjahren zunächst deutlich, erreichte nach rund sechs Jahren ihren Höhepunkt und hat sich in den vergangenen Jahren auf einem eher niedrigen, aber stabilen Niveau eingependelt. Diese Entwicklung verdeutlicht, wie sich im *sanctuarium* eine natürliche Sukzession vollzieht, denn bestimmte Arten setzen sich stärker durch, während andere zurücktreten.

Mara Grünthal

Bestandsaufnahme der AG Botanik durch die Gucklöcher (Foto: Mara Grünthal)



Sara Kehmer hat aus dem Zeitverlauf von Satellitenbildern die Entwicklung des *sanctuariums* von 2006 bis 2019 montiert

RÜCKBLICK

Letzte "Fridays for Flowers"-Exkursion in diesem Jahr am 23. Oktober

Stürmischer Ausklang am Aasee

Sturm und Regen lieferten gute Argumente, warum dieser Termin die letzte "Fridays for Flowers"-Exkursion in diesem Jahr gewesen ist. Trotz des wirklich scheußlichen Herbstwetters versammelte sich noch mal ein halbes Dutzend Tapferer am westlichen Ende des Aasees, um die letzten noch blühenden Pflanzenarten und solche, die sich auch ohne Blüten erkennen ließen, für die "Flora von Münster" zu erfassen - und das ausnahmsweise an einem Donnerstag, den 23. Oktober.

Bestandserfassung am Aasee (Foto: Mara Grünthal)

Zunächst ging es an das Ufer des Aasees mit einem schmalen Saum eines recht naturnahen Röhrichts mit heimischen Arten wie Wasser-Schwaden *Glyceria maxima*, Sumpf-Segge *Carex acutiformis*, Schilf *Phragmites australis* und Wolfstrapp *Lycopus europaeus*. Da es auf den noch recht frisch gemähten Wiesen um diese Jahreszeit nicht mehr viel zu entdecken gab, führte der Weg anschließend in den angrenzenden „Kiesekampsbusch“, einen naturnahen Eichen-Hainbuchen-Wald direkt angrenzend an den Allwetterzoo. Hier konnten noch vereinzelt typische Waldarten wie Wald-Segge *Carex sylvatica* und Hain-Rispengras *Poa nemoralis* identifiziert werden, dazu kamen natürlich die Strauch- und Baumarten wie Hainbuche *Carpinus betulus* und Rot-Buche *Fagus sylvatica*. Zum Abschluss wurde noch ein Uferbereich an der renaturierten Aa untersucht, die hier in den Aasee mündet. Hier kamen weitere Arten feuchter Standorte wie die gefährdete Rispen-Segge *Carex paniculata* dazu. Sara Kehmer präsentierte bei der Gelegenheit zwei ähnliche Nachtschatten-Arten: der häufige Schwarze Nachtschatten *Solanum nigrum* wuchs direkt neben einem Täuschenden Nachtschatten *Solanum decipiens*, der an den behaarten Blütenstielen zu unterscheiden ist.

Am Ende waren so wiederum trotz der späten Jahreszeit fast 100 Arten zusammengetragen und mit Hilfe der Melde-App in das Portal naturgucker.de übertragen worden. Die notierten Arten 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. Danach war aber einhellig die Meinung: das reicht für dieses Jahr! Nass und durchgefroren ging es in die angrenzende Pizzeria, voller Vorfreude auf die sicher wieder anstehenden Kartierexkursionen ab ca. Anfang Mai im kommenden Jahr.

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Die wirklich kalte Jahreszeit lässt noch auf sich warten – man könnte auch sagen, der „goldene Herbst“ ist dieses Jahr deutlich länger geblieben als gewohnt. Auch Nachtfröste gab es bisher nicht wirklich, darum gibt es noch viele nutzbare Wildkräuter.

Ich mache z. B. gern aus allen möglichen Wild- und Küchenkräutern – nur mit jeweils einer Pflanze oder auch mit einer Mischung – ein Kräuter-Öl oder eine „Paste“. Die bekannteste Kräuter-Paste ist sicherlich das *Pesto alla Genovese* (nach Art der ligurischen Hauptstadt Genua) mit den dort verfügbaren Zutaten Basilikum, Olivenöl, Pinienkerne, Parmesan und Pecorino sowie etwas Knoblauch und Salz. Traditionell wird es im Mörser hergestellt; zunächst „zerstampft“ man mit dem Stößel den Knoblauch mit etwas Salz (zerstampfen = pestare). Dann kommen nach und nach die Basilikumblätter hinzu, dann die trocken (also ohne Öl) gerösteten Pinienkerne, dann der geriebene Käse und zuletzt das Olivenöl. Man kann es alternativ auch in einem guten Mixer herstellen, oder auch mit einem Pürierstab, sollte dann aber darauf achten, dass es nicht zu heiß wird, da es dann gesunde Inhaltsstoffe verliert.

Für eine vegane Variante lässt man einfach den Käse weg und kann es alternativ mit Hefeflocken würzen, die einen käsigen Geschmack geben. Manchmal nehme ich auch etwas gekörnte Gemüsebrühe dazu.

Ich lasse häufig auch die Pinienkerne (oder andere Nüsse) weg und verwende auch oft nur Kräuter, Öl und etwas Salz. Das kann dann auch gern etwas flüssiger werden und ist z. B. eine gute „Einlage“ und Deko für eine Gemüse-Cremesuppe.

So habe ich kürzlich eine herbstliche **Möhren-Apfel-Cremesuppe mit Kräuteröl** gemacht, die bei meinen Gästen sehr gut ankam (in diesem Fall hatte ich Pinienkerne mit dem Kräuteröl püriert).

Dazu habe ich 75 g Wildkräuter verwendet. Nach Geschmack und dem, was man gerade findet (ich hatte viel jungen Giersch und Vogelmiere, dazu etwas Schafgarbe, Minze und Kapuzinerkresse) bieten sich da alle möglichen Pflanzen an.

Die Kräuter habe ich grob zerkleinert und dann mit 75 g Olivenöl und 50 g gerösteten Pinienkerne und mit etwa ½ - 1 TL gekörnter Gemüsebrühe und etwas Salz abgeschmeckt.

Für die Suppe habe ich 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein gehackt, in 1 EL Kokosöl angeschwitzt und mit 400 ml Gemüsebrühe abgelöscht.

Dann 300 g (nach Wunsch geschälte) geraspelte oder klein gewürfelte Möhren und 100 g geschälte Kartoffeln (mehligkochend oder vorwiegend festkochend) in kleinen Würfeln zugeben, außerdem 100 g säuerliche Äpfel, die man ggf. mit Schale und grob zerkleinert zugeben kann.

Dann noch 200 g Kokosmilch zugießen, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kann man dann auf einem tiefen Teller oder in einer Suppentasse anrichten und mit dem Kräuter-Öl garnieren.

Wer mag und hat, kann auch noch gehackte, geröstete Haselnüsse, Walnüsse oder gekochte Esskastanien darüberstreuen und diese ggf. auch statt der Pinienkerne für das Kräuteröl verwenden.

Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Vogelmiere (*Stellaria media*)

Schafgarbeblättchen *(Achillea millefolium)* zwischen Blättern vom gefleckten Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

Möhren-Apfel-Cremesuppe mit Kräuteröl

Sowieso experimentiere ich auch gern nicht nur mit verschiedenen Pflanzen, sondern nehme statt der Pinienkerne z. B. auch Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne... – wichtig ist, sie immer kurz anzurösten, da der Geschmack sich dadurch intensiviert. Auch beim Öl kann man variieren, mit dem, was gerade zur Verfügung steht. Der Phantasie sind da mal wieder kaum Grenzen gesetzt.

Eine schöne Verwendungsmöglichkeit für das Kräuteröl sind auch **Kräuterfladen mit Birne und Walnuss:**

Dazu verknetet man 170 g Wasser mit 250 g Dinkelmehl 630, ½ P. Trockenhefe, 2 EL Kräuteröl und ½ TL Salz zu einem glatten Teig.

Wenn es schnell gehen muss, nimmt man dafür lauwarmes Wasser und lässt den Teig dann abgedeckt an einem warmen Ort stehen, bis das Volumen sich etwa verdoppelt hat.

Entspannter und für die Verarbeitung des Teiges und die Verträglichkeit des Gebäcks ist die lange Teigführung, d. h. der Teig wird mit kalter Flüssigkeit hergestellt und sollte wenigstens etwa 12 Stunden abgedeckt an einem kühlen Ort gehen. Er kann aber auch länger gehen, d. h. man kann den Teig z. B. abends nach der Arbeit herstellen und bis zum nächsten Abend stehenlassen, z. B. im Kühlschrank oder bei den aktuellen Temperaturen in einem ausreichend großen, gut schließenden Gefäß auch draußen (so, dass keine Tiere darankommen).

Den Teig nach dem Gehen in 4 Portionen teilen, mit geölten oder nassen Händen Kugeln formen und noch einmal abgedeckt auf einer geölten oder leicht bemehlten Fläche etwa 30 Minuten gehen lassen.
Dann etwa 1 cm dick zu länglichen Fladen ausrollen, auf mit Backpapier ausgelegte oder gut gefettete Backbleche legen und mit Kräuteröl bestreichen.

1 – 2 Birnen (je nach Größe) mit Schale vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden; diese auf den Fladen verteilen.

Ein paar Walnusskerne grob hacken und darüberstreuen; mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und bei 160 - 170°C Umluft (etwa 180°C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Die Birnen und Nüsse sollten nicht verbrennen.

Aus dem Teig kann man übrigens auch super Brötchen oder Brot backen... oder auch 2 Kräuterfladen und dann aus dem restlichen Teig ein Ciabatta-ähnliches Brot... einfach auf ein Blech legen und bei 180°C Umluft so lange backen, bis es sich hohl anhört, wenn man darauf klopft (ca. 25 - 30 Minuten).

Text und Fotos: *Uschi Schepers*