



TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter



AKTUELLES

Gedicht
Sommernacht

doku drops 8: Nach der Natur

Mithilfe bei der Erfassung von
Brombeer-Arten in Münster

Neues von
Andy Goldsworthys „hedge walk“

Pflanzen des Monats
Raritäten und Neufunde
Wasserlinsen in Münster



RÜCKBLICK

Die süßeste Versuchung,
seit es Brombeeren gibt



BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern



Liebe Freunde des blühenden Münster

heiß ist es, und Regen fällt nur selten: der Klimawandel macht sich auch in der heimischen Vegetation bemerkbar, vor allem im besiedelten Stadtgebiet. Seit mehreren Jahren bereits etablieren sich zahlreiche Arten in der Stadt, deren eigentliche Heimat der Mittelmeerraum ist. Sie kommen daher mit großer Hitze, hoher Sonneneinstrahlung und längeren Trockenphasen gut klar.

Die "Mediterranisierung" unserer Stadt bereichert die heimische Flora um Arten wie Kleines Liebesgras, Portulak, Gehörnter Sauerklee, Bürstengras und und und... - es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken, und damit bleibt es auch für die AG Botanik spannend.

Euer Team der AG Botanik in Münster



Ein Werk aus dem offenen Zeichen-Workshop im Juli (Foto: Sara Kehmer)

Titelbild: Gewöhnliche Kratzdistel *Cirsium vulgare* (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 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

Di, 4.8.: ■

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

Do, 13.8.: ■

Exkursion in den Wolbecker Tiergarten zu heimischen Brombeer-Arten der Artengruppe *Rubus fruticosus* agg. mit dem Experten Prof. Dr. Rüdiger Wittig.

Treffpunkt 17 Uhr Zugang Wolbecker Tiergarten "Juffernkamp", von dort fußläufig. Dauer bis ca. 19 Uhr.



Die heimischen Brombeer-Arten sind auch für Spezialisten nur schwer zu unterscheiden (Foto: Dr. Martin Franz)

Do, 20.8.: ■

Radtour zu heimischen Pflanzenarten der Fließ- und Stillgewässer. Treffpunkt 16 Uhr an der Aa-Brücke Coermühle (nahe Haus Coerde), Dauer bis ca. 18 Uhr. Bitte Fahrrad und nach Möglichkeit Gummistiefel mitbringen.

Fr, 21.8.: ■

Öffentliche „Fridays for Flowers“ für die Flora von Münster in Roxel. Treffpunkt 15 Uhr am Friedhof Wolbeck, Eingang Pienersallee, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr.

Mo, 7.9.:

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

Di, 8.9.: ■

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

Weitere Termine

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

So, 9.8.:

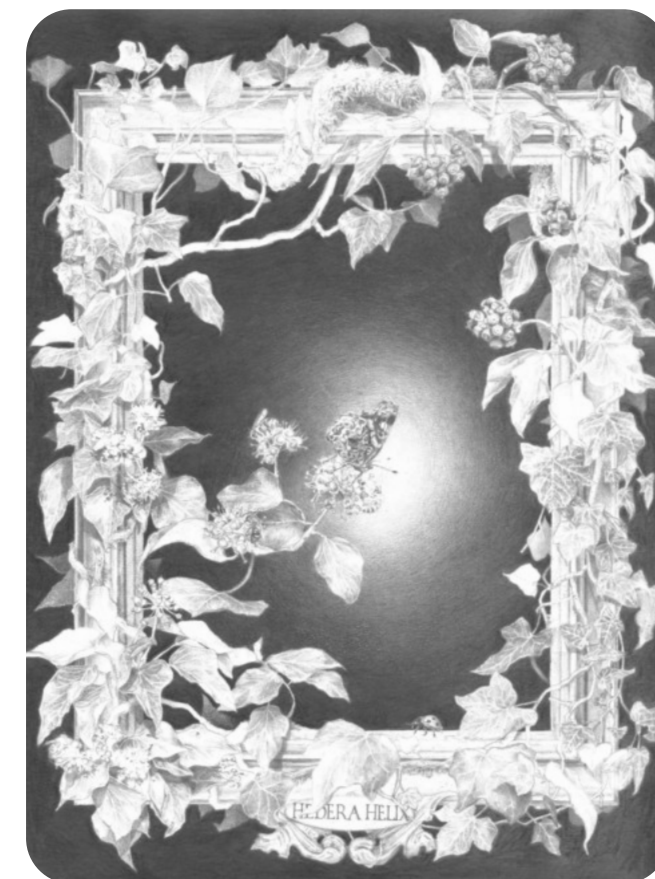
Öffentliche Führung „Blütenpracht des Sommers“ im Botanischen Garten der Universität Münster. Treffpunkt 11 Uhr am Eingang Botanischer Garten, Dauer bis ca. 12.30 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter www.uni-muenster.de/BotanischerGarten/

So, 30.8.:

Öffentliche Führung „Faszination: Düfte und Aromen“ mit Dr. Rolf Engelshowe. Treffpunkt 10 Uhr am Eingang des Arzneipflanzengartens, Corrensstraße 48, Dauer bis ca. 12 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter <https://www.uni-muenster.de/Chemie.pb/institut/garten/>

So, 6.9.:

Schauspielführung „Herbationes 1818“ des Kreises COE auf den Spuren des Botanikers und Gründers des Botanischen Gartens Münster, Franz Wernekinck. Treffpunkt 15 Uhr Burg Vischering, Lüdinghausen. Kosten 10 €, Anmeldung erforderlich unter 02591/7990-0 oder kultur@kreis-coesfeld.de.



Das Siegerbild von Matthias Bronn aus dem Malwettbewerb "Auf den Spuren von Franz Wernekinck" der AG Botanik von 2018

Sommernacht

Windstill ist die Nacht und klar,
silbern blüht's im Grase;
Mond und Sterne sind so nah,
stoß mir dran die Nase.

Bäume stehen still und stumm
längs den alten Wegen;
Schatten liegen auch herum,
keiner mag sich regen.

Selbst der Kauz im Haine schweigt
nach dem schwülen Tage;
Bodennebel – wenn er steigt –
zeigt sich auch bloß vage.

Nur der Bach, entlang dem Feld
kennt nicht Rast noch Ruh.
Trunken stürzt er in die Welt,
oben auf – ein Schuh.

Reinhard Thomecik

Pexels: Alexey Chudin

doku drops 8: Nach der Natur

Pflanzen beobachten. Pflanzen malen. An Pflanzen nicht vorbeigehen – und ihnen sogar zuhören! Das geschieht in der doku-drops-Remix-Folge mit Highlights aus dem Kurzdoku-Archiv des Deutschlandfunks. Und zwar nach Pflanzenart: langsam und beharrlich.

<https://www.hoerspielundfeature.de/doku-drops-8-nach-der-natur-100.html>



(Zeichnung: Deutschlandfunk/Ingrid Wenzel)

Mithilfe bei der Erfassung von Brombeer-Arten in Münster

Die Brombeer-Arten der Artengruppe *Rubus fruticosus* agg. machen es selbst gewieften Botaniker*innen besonders schwer: Durch Selbstbestäubung ist theoretisch jedes Exemplar in der Lage, bei einer Mutation eine neue, stabile Art zu bilden. Allein für den Wolbecker Tiergarten hat Prof. Dr. Rüdiger Wittig in seiner jüngsten Publikation (Abhandlungen aus dem westfälischen Museum für Naturkunde, Band 112) 35 verschiedene Arten nachgewiesen.

Nun plant Prof. Wittig, die Erfassung von Brombeer-Arten auf das gesamte Stadtgebiet von Münster auszuweiten. Dabei möchte die AG Botanik gerne hilfreich zur Seite stehen. Wer also meint, eine besonders auffällige oder besonders aussehende Pflanze gefunden zu haben, kann den Fund gerne an botanik@nabu-muenster.de melden, bitte mit möglichst genauer Fundortes und gerne mit aussagekräftigen Fotos. Bei einer Exkursion in den Wolbecker Tiergarten wird Prof. Wittig zudem am Do, den 13. August, eine Einführung in die heimischen Brombeeren geben (siehe unter "Termine der AG Botanik").



Neues von Andy Goldsworthys „hedge walk“

Kunst mit der Natur

Ein begehrter Tunnel längs durch eine neu angelegte Weißdorn-Hecke irgendwo in der Agrarlandschaft bei Nieheim im Kreis Höxter: im Oktober 2023 hatte der weltberühmte schottische LandArt-Künstler Andy Goldsworthy den „hedge walk“ angelegt, sein erstes und bislang einziges verwirklichtes Projekt in Deutschland überhaupt.

Die AG Botanik – seit langem „Andy Goldsworthy-Fan“ – hatte das Projekt von Beginn an mit großem Interesse begleitet, die Patenschaft für eine der mehr als tausend Weißdorn-Pflanzen übernommen und sogar bei der Anlage der Hecke mit dem Künstler selber sprechen können (siehe „Flora Münster“ November 2023). So war es ein glücklicher Zufall, dass Sara Kehmer und Dr. Thomas Hövelmann von der AG Botanik von der Veranstaltung „Hecken-Geschichten – ein Workshop nicht nur für Kinder und Jugendliche“ des Projektes „Starke Worte, starke Orte – Demokratie durch Kultur“ am Donnerstag, den 24. Juli, erfuhren und spontan teilnehmen konnten.



Ulrich Pieper stellte die alte Kulturtechnik der „Nieheimer Flechthecken“ vor (Foto: Thomas Hövelmann)

Im Rahmen des zweistündigen Workshops wurden Märchen mit Bezug zu Hecken vorgetragen und u.a. auch die komplizierte Flechttechnik der „Nieheimer Flechthecken“ vorgestellt, die als UNESCO-Weltkulturerbe geschützt ist und früher zur Abgrenzung und Schutz der Weideflächen

genutzt wurde. Mit dabei war auch Johann von der Borch vom Demeter-Hof Gut Holzhausen, der vor mehr als 25 Jahren den „Nieheimer Kunstpfad“ mit zahlreichen ambientierten Installationen ins Leben gerufen und Andy Goldsworthy zur Verwirklichung eines Projektes auf seinen Flächen eingeladen hatte.



Sara Kehmer und Thomas Hövelmann vor dem LandArt-Kunstwerk „hedge walk“ bei Nieheim (Foto: Dr. Bernd Kleikamp)

Nach nunmehr drei Jahren ist der „hedge walk“ gut eingewachsen und präsentierte sich in sattem Grün. Auch erste Früchte waren zu entdecken, so dass die begehrte Hecke im Mai offenbar bereits einen blühenden Tunnel gebildet hatte. Die Passage durch den knapp 200 m langen Pfad ist mühsam: Fuß auf Fuß muss auf dem sehr schmalen Weg gesetzt werden, ein Umdrehen ist praktisch unmöglich und die dornigen Seitenwände sind nah. Zum Glück ist jederzeit „Licht am Ende des Tunnels“ und der Himmel am Ende des ansteigenden Weges sichtbar.

Jährlich kommt Andy Goldsworthy persönlich nach Nieheim, um nach innen wachsende Äste abzureißen und die Passage zu ermöglichen. Für das kommende Jahr 2027 ist geplant, im Rahmen der „16. documenta Kassel“ eine feierliche Eröffnung mit Anwesenheit des Künstlers zu organisieren – die AG Botanik ist dann sicher auch wieder dabei.

IMPRESSUM

Der Newsletter „Flora Münster“ erscheint einmal im Monat.

Herausgeber: Herausgeber: NABU-Naturschutzstation Münsterland, Westfalenstraße 490, 48165 Münster;
www.NABU-Station.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/>

Pflanzen des Monats

Beim gestrigen Monatstreffen im schönen Stadtgarten von Christiane Recke wurden verschiedene Wasserlinsen-Arten vorgestellt:

Kleine Wasserlinse *Lemna minor*,
Rote Wasserlinse *Lemna turionifera*,
Teichlinse *Spirodela polyrhiza*,
Buckellinse *Lemna gibba* und
Zwergwasserlinse *Wolffia arrhiza*

Außerdem wurden im Juli zahlreiche Funde im Bild festgehalten:

Die Länder-Fortbildungseinrichtungen des BANU bieten zertifizierte botanische Prüfungen der Niveaustufen Bronze (200 Arten), Silber (400) und Gold (600) an. Die zugehörigen Arten werden entsprechend gekennzeichnet. Mehr dazu unter <https://banu-akademien.de/project/wissen-qualifizieren-zertifizieren-fuer-artenvielfalt/>



Ein ungewöhnliches, weiß blühendes Exemplar der Glockenheide *Erica tetralix* (Foto: Sara Kehmer)

Zu den Monatstreffen können Pflanzen oder Fotos zum gemeinsamen Bestimmen mitgebracht werden.



Der Wasserdost *Eupatorium cannabinum* ist vor allem bei Schmetterlingen sehr beliebt (Foto: Sara Kehmer)



Die Wasser-Minze *Mentha aquatica* ist leicht am Geruch zu erkennen (Foto: Sara Kehmer)



Die Blutwurz *Potentilla erecta* ist das einzige Fingerkraut mit nur vier Blütenblättern (Foto: Sara Kehmer)

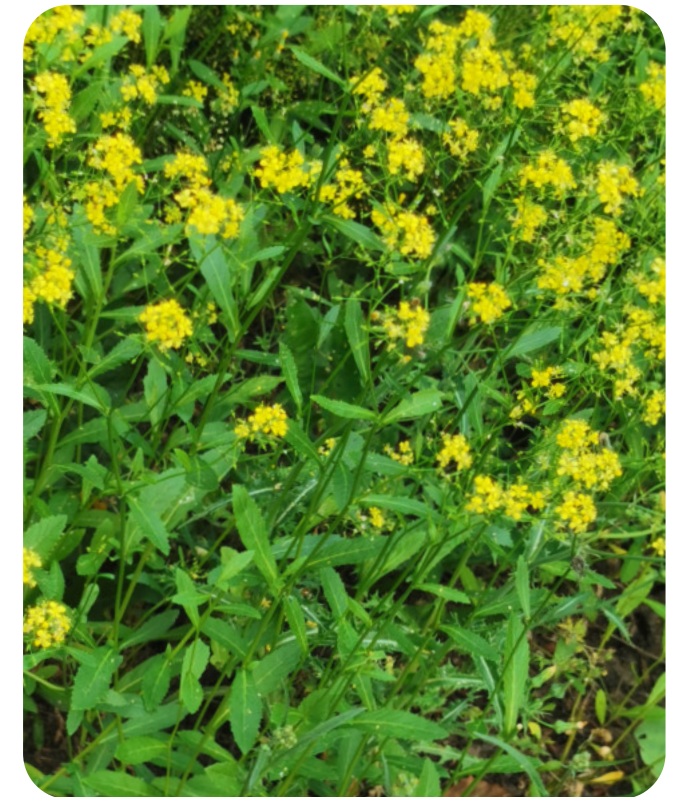


Blüht an Ufern und in Gräben: der Gewöhnliche Gilbweiderich *Lysimachia vulgaris* (Foto: Sara Kehmer)



Das Geflügelte Johanniskraut *Hypericum tetrapterum* ist an dem deutlich geflügelten, vierkantigen Stängel zu erkennen (Foto: Sara Kehmer)

Raritäten und Neufunde:



Ein Bestand der Österreichischen Sumpfkresse *Rorippa austriaca* wächst seit Jahren am Twerenfeldweg gegenüber der Gaststätte "Hüerländer" (Foto: Thomas Hövelmann)



Das in der Westfälischen Bucht stark gefährdete Kleine Flohkraut *Pulicaria vulgaris* wurde in den Rieselfeldern entdeckt (Foto: Simon Köster)



Der Weiche Hohlzahn *Galeopsis pubescens* in den Rieselfeldern ist möglicherweise eine Verwilderung (Foto: Sara Kehmer)



Der Weiche Hohlzahn bildet mit dem Gewöhnlichen Hohlzahn *Galeopsis tetrahit* den Bastard *Galeopsis x acuminata* mit ebenfalls weit aus dem Kelch ragender Kronröhre (Foto: Sara Kehmer)



Auf einem brach gefallenem Maisacker nahe der Rieselfelder kommt das gefährdete Niederliegende Johanniskraut *Hypericum humifusum* vor (Foto: Thomas Hövelmann)



Der regional stark gefährdete Sumpf-Storachschnabel *Geranium palustre* wächst am Alten Mühlenweg (Foto: Simon Köster)

Wasserlinsen in Münster

Die Kleine Wasserlinse *Lemna minor* - auch "Entengrütze" genannt - kennt sicher jeder: sie kann ganze Kleingewässer flächendeckend mit einer grünen Decke überziehen. Es gibt aber in Münster noch weitere Arten, die zum Teil sehr selten sind.



Die Buckellinse *Lemna gibba* hat eine deutlich geschwollene Unterseite und ist daher tatsächlich linsenförmig



Die Rote Wasserlinse *Lemna turionifera* sieht von oben aus wie eine Kleine Wasserlinse, hat aber eine rote Unterseite mit nur einem Wurzelfaden und wirkt daher von oben betrachtet dunkler



Die gefährdete Vielwurzelige Teichlinse *Spirodela polyrhiza* ist deutlich größer und hat eine rote Unterseite mit zahlreichen Wurzelfäden



Die Wurzellose Zwergwasserlinse *Wolffia arrhiza* wird nur ca. einen Millimeter groß und gilt als kleinste Blütenpflanze der Welt; die in NRW vom Aussterben bedrohte Art wurde in den Rieselfeldern entdeckt

(alle Fotos: Simon Köster)

„Fridays for Flowers“-Exkursion am 31. Juli in Wolbeck

Die süßeste Versuchung, seit es Brombeeren gibt

Münster ist eine wachsende Stadt, und dies war gut zu erkennen am Ziel der „Fridays for Flowers“-Exkursion am 31. Juli in Wolbeck. Hier war südlich der Straße Petersdamm in den letzten Jahren auf dem Gelände eines ehemaligen Gewerbegebietes ein Neubaugebiet entstanden, am direkten Siedlungsrand in Sichtweite von Wolbecker Tiergarten und der Straße nach Albersloh. Daher war das Untersuchungsgebiet sehr heterogen aufgebaut: frisch angelegte Gärten und Rasenflächen sowie Wege mit praktisch noch „keimfreien“ Pflasterfugen grenzten unmittelbar an die Münsterländer Agrarlandschaft mit Maisfeldern, Vielschnitt-Wiesen, Gräben und kleinen Gehölzen.



Die AG Botanik auf der Suche nach Pflanzenarten im Neubaugebiet am Petersdamm in Wolbeck

Daher kamen zu Beginn am Petersdamm und dem angrenzenden Hoffmannweg nur recht wenige typische Ruderalarten zusammen. Erfreulich waren hier Wildblumen-Einsaaten aus heimischen Arten vor einigen Häusern. Die größte Besonderheit war der Zweiknotige Krähenfuß *Lepidium didymum*, der bislang noch nicht oft in Münster gefunden worden ist. Weiterhin waren die beiden jeweils ähnlich aussehenden Artenpaare Kanadisches Berufkraut *Erigeron canadensis* und Weißliches Berufkraut *E. sumatrensis* sowie Schwarzer Nachtschatten *Solanum nigrum* und Täuschender Nachtschatten *S. decipiens* erwähnenswert, deren Unterscheidungsmerkmale von Exkursionsleiterin Sara Kehmer anschaulich erklärt wurden.



Sara Kehmer zeigt den Teilnehmenden den nicht häufigen Zweiknotigen Krähenfuß *Lepidium didymum*

Durch einen schattigen Pfad zwischen Gärten und einer Hecke ging es dann in die freie Landschaft – wo eine unwiderstehliche Versuchung auf das halbe Dutzend Teilnehmende wartete: tiefschwarz in der Sonne glänzende, saftige, aromatische Brombeeren! Flugs wurden die Prioritäten anders verteilt, Flora blieb erst mal Flora, das

leckere Obst forderte vorübergehend die volle Aufmerksamkeit ein, bevor dann weitere Arten erfasst wurden.



Manchmal gibt es (vorübergehend) Wichtigeres als die „Flora von Münster“: reife Brombeeren...

Am südlichen Ende des untersuchten Quadranten erreichte die Gruppe dann die „Tiergartenheide“, ein recht großes und nicht geschütztes Waldgebiet in direkter Nachbarschaft zum großen NSG „Wolbecker Tiergarten“. Hier wuchs die Artenliste schnell um weitere Arten der nährstoffreichen Eichen-Hainbuchenwälder wie Wald-Segge *Carex sylvatica*, Wald-Ziest *Stachys sylvatica* und Waldmeister *Galium odoratum*. Auch das jüngst neu erlernte Wissen um heimische Wildrosen-Arten kam zum Einsatz: das einzige am Waldrand wachsende Exemplar wurde als Hunds-Rose *Rosa canina* identifiziert, unsere häufigste Art.



Im Waldgebiet „Tiergartenheide“ wurden zahlreiche Waldarten entdeckt

Am Ende waren mehr als 180 Arten neu für den bislang kaum kartierten Quadranten notiert und mit Hilfe der Melde-App in das Portal naturgucker.de übertragen worden. Die erfassten 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.

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern



Blüten

Sommerzeit – Ferienzeit – und eine gute Zeit dafür, die Familie oder Freunde zu treffen, mit leckerem Essen...

Sommerzeit ist aber auch die Zeit, wenn die Brombeeren reif werden, und auch die Früchte des schwarzen Holunders *Sambucus nigra*, der stark verbreitet ist und bevorzugt an Hecken, Waldrändern und sonnigen Böschungen auf nährstoffreichen Böden wächst, beginnen schon schwarz zu werden.

Den Namen Holler hat der Schwarze Holunder wohl von einer Göttin namens Holda oder Holle, die im Holunder wohnte und die Menschen beschenkte und schützte (die Daunen, die Frau Holle im Märchen ausschüttelt, erinnern an die Hollerblüten). Der auch als Flieder bezeichnete Strauch oder kleine Baum wurde früher vor Bauernhäusern gepflanzt. Er sollte die Bewohner vor Krankheit und Leid bewahren. Zu Ehren der Göttin wurden unter ihm Opfer dargebracht. Dieser Brauch wurde allerdings mit der Christianisierung verboten.

Die Früchte werden traditionell gegen Erkältungskbeschwerden eingesetzt, ein heißer Holundersaft (mit oder ohne Rotwein) soll wahre Wunder wirken. Aber auch bei Hautunreinheiten, Rheuma oder Verstopfung soll das einheimische Superfood helfen.

Holunderbeeren sind außerdem reich an Flavonoiden und ätherischen Ölen sowie Vitamin C, Gerb-, Schleim- und Mineralstoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe verleihen dem Holunder seine antiviralen, antioxidativen und immunstärkenden Eigenschaften.

Etwa im Mai/Juni erscheinen die weißen flachen Schirmrispen (Trugdolden) aus vielen Einzelblüten, im August und September reifen die Beeren. Sie zerplatzen leicht und färben stark, darum empfiehlt es sich, bei der Ernte und vor allem beim Verarbeiten der Beeren alte Kleidung und ggf. Handschuhe zu tragen.

Als Trugdolden werden sie bezeichnet, weil sie auf den ersten Blick aussehen wie Dolden. Schaut man aber genauer hin, sieht man, dass „der Schein trügt“ und im Gegensatz zu Dolden, bei denen alle Blütenstiele aus einer gemeinsamen Basis wachsen, hier die Stiele an den verschiedensten Stellen entspringen.



(Foto: Anja Hennig)

und Früchte des schwarzen Holunders

Die reifen Früchte haben eine fast schwarze Farbe. Sie müssen vor dem Verzehr immer erhitzt werden; roh enthalten sie Sambunigrin, ein Blausäure abspaltendes Glykosid, das Brechdurchfall und Kopfschmerzen verursachen kann.

Ich mische gern verschiedene Früchte, die gerade vorhanden sind, und koche daraus Saft oder ein Fruchtpüree, die ich dann ggf. weiterverarbeite, z. B. zu Gelee oder wiederum mit anderen Früchten gemischt zu Konfitüre. Oder Chutney... oder...

Dieses Mal habe ich **Brombeeren und Holunder** etwa zu gleichen Teilen gemischt, nachdem ich sie vorsichtig gewaschen und die Holunderbeeren mehr oder weniger von den Stielen befreit habe.

Auf 1 kg Früchte habe ich etwa 100 ml Wasser und ein walnussgroßes Stück Ingwer (muss nicht geschält werden) gegeben (in Scheiben geschnitten).

Dann in einem Topf mit gut schließendem Deckel zum Kochen bringen, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Ein oder zweimal kurz umrühren.

Nun die Hitzezufuhr stoppen und eine kleine Handvoll Minzblätter und einen guten Schuss Zitronensaft zugeben und mit Deckel einige Stunden ziehen lassen (oder über Nacht).

Dann pürieren und durch ein Sieb passieren.

Aus einem Teil des Pürees habe ich dann „**Fruchtpralinen**“ gemacht (die eigentlich Gummibärchen werden sollten; ich denke, das hätte funktioniert, wenn ich nicht das ganze Fruchtpüree, sondern wirklich nur den Saft verwendet hätte – das werde ich noch mal antesten 😊)

2 g Agar Agar mit einem Schneebesen in 100 g Fruchtpüree einrühren.

Weitere 150 g Fruchtpüree und etwa 100 g Zucker (nach Geschmack) unterrühren.

Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 2 – 3 Minuten

köcheln, dann etwas abkühlen lassen.

In kleine Silikonformen o.ä. abfüllen oder flach auf Klarsichtfolie (Backpapier könnte auch funktionieren!) ausstreichen.

Vollständig abkühlen lassen, dann ggf. noch eine Weile kaltstellen. Letzteres dann in Streifen schneiden...

Als Brotaufstrich (bzw. -belag) ist das aber auch nicht schlecht.

Oder man macht eine Joghurtcreme mit **Brownie und Fruchtpraline**:

Dazu habe ich vollreife Bananen in etwas Naturjoghurt mit einer Gabel zerdrückt und vermenget und das in Gläser gegeben. In den Joghurt habe ich ein Scheibchen von einem Brownie gesteckt und dann eine „Fruchtpraline“ daraufgelegt.

Für einen **Beeren-Sirup** habe ich 500 g Fruchtpüree mit 200 g Zucker (ggf. mehr oder weniger, nach Geschmack) verrührt, zum Kochen gebracht und kurz köcheln lassen. Dann möglichst heiß in saubere Flaschen oder Gläser abfüllen (wie Konfitüre) und verschließen.

Zum Trinken kann man den Glasrand in etwas Sirup tauchen (gut abtropfen lassen!), dann in (möglichst hellen) Zucker. Etwas antrocknen lassen. Nun den Sirup in das Glas geben und etwa im Verhältnis 1:4 mit (ggf. alkoholfreiem) Sekt aufgießen.



Beerensirup mit Sekt / In Kräuteröl eingelegter „Feto“ / Joghurtcreme mit Brownie und Fruchtpralinen

Ein weiterer schöner Beitrag zum Sommerbüffet ist ein **in Öl eingelegter Feta** bzw. die vegane Variante „Feto“, ein fermentierter Tofu mit leicht säuerlicher Note aus Sojabohnen, die mit veganen Joghurtkulturen verfeinert werden. Er ist im Bioladen erhältlich und kann kalt und warm gegessen werden. Oder eben in Öl eingelegt...

Dazu habe ich Feto mittelgrob gewürfelt und mit Öl in ein Glas geschichtet. Dazu nehme ich gern Öl, das z. B. von eingelegten getrockneten Tomaten übriggeblieben ist.

Dann habe ich Oregano, Minze und Schafgarbe gehackt und zugeben, außerdem in Öl eingelegte Schlehen und noch unreife Kornelkirschen* (das Fruchtfleisch schneide ich weitgehend von den Steinen ab und gebe es mit in das Glas).

*(die Schlehen und Kornelkirschen sind noch aus dem Vorjahresvorrat – ich lege sie zunächst in eine Salzlake, dann wässere ich sie etwas und lege sie dann in Olivenöl mit Kräutern und anderen Gewürzen – mehr dazu kann man im Newsletter von September 2023 nachlesen).

Nun das Glas gut verschließen und vorsichtig etwas schütteln, damit sich die Gewürzzutaten gut mit dem Öl und dem Feto vermischen, und am besten ein paar Tage kalt stellen.

Hier sind wieder der Fantasie kaum Grenzen gesetzt, welche aromatischen Kräuter zugegeben werden, oder ob man gern noch Pfefferkörner, Chili, Knoblauch... zugeben möchte.

Dazu schmeckt z. B. ein frisches Baguette, Ciabatta oder Sauerteigbrot...

Text und Fotos: *Uschi Schepers*