



TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

AKTUELLES

Schwerpunkt schwierige
Artengruppen
Teilnahme am LWL-Ehrenamtsforum
Reihe „Essbare Wildkräuter
in Münsters Westen“
Acker-Gauchheil gesucht
PlantRace: Wettkampf
der Botaniker*innen
Teilnahme am diesjährigen
B-Side Festival
40 Jahre NABU MS
Gedicht „Was blüht denn da?“
Pflanzen des Monats

RÜCKBLICK

Vielfalt im Heuhaufen
Auf der Geest und in der Heide
„Botanik to go“ beim 4tel-Fest

BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern



EDITORIAL

Liebe Freunde des blühenden Münster

alles ist relativ, auch die Artenvielfalt: Wer meint, in Münster und dem Münsterland gäbe es schon eine unüberschaubare Fülle an wild lebenden Pflanzenarten, der sollte mal woanders hinfahren! Im Juni bin ich im Zusammenhang mit meinen Gräser-Fortgeschrittenenkursen in der Eifel, im Saale-Tal und in der Umgebung von Freiburg gewesen - was für eine Vielfalt und Blütenpracht... die Rückkehr fiel nicht immer leicht.

Aber zum Einstieg reicht die Artenvielfalt bei uns allemal und auch in der Heimat gibt es ausreichend Pflanzen zu entdecken, wobei Wiedersehen natürlich auch immer wieder Freude macht. Von daher bieten die zahlreichen Exkursionen der AG Botanik reichlich Gelegenheit, Altbekanntes mit Neuentdecktem zu kombinieren - relativ viel Neuem...

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

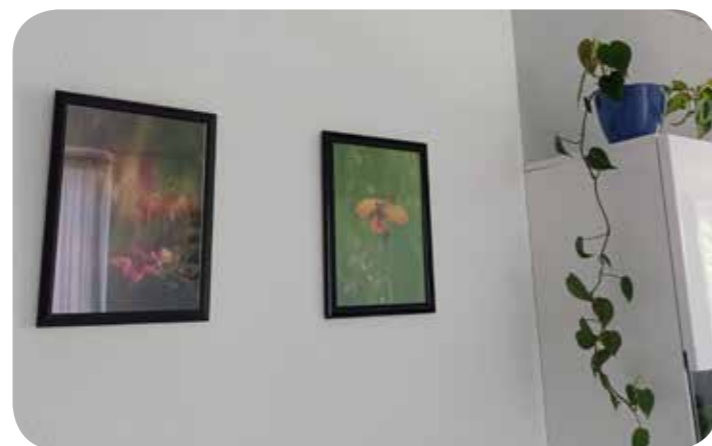


Bild oben: Lea Wolfgart gefallen die Titelbilder der „Flora Münster“ so gut, dass sie zwei davon gerahmt in ihrem Wohnzimmer hängen hat (Foto: Lea Wolfgart)

Titelbild: Die Schwarze Königskerze *Verbascum nigrum* hat violett behaarte Staubfäden (Foto: Michaela Stenz)

Interesse an der AG Botanik des NABU Münster? Gerne nehmen wir Sie in den Email-Verteiler auf, dann erhalten Sie alle Informationen und Einladungen automatisch. Eine kurze Nachricht an hoevelmann_thomas@yahoo.de reicht - wir freuen uns auf Sie!

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

Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich, 3G erwünscht

Aktuelle Termine der NABU-AG Botanik

Fr, 8.7.:

Öffentliche Exkursion mit Dr. Thomas Hövelmann zu Ackerwildkräutern auf biologisch und konventionell bewirtschafteten Ackerflächen. Treffpunkt 16 Uhr am Bioladen „Slickertann inne Schoppe“, Gasselstiege 115, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr. Nach Möglichkeit werden dabei auch Daten für die „Flora von Münster“ erhoben.

Fr, 15.7.:

Öffentlicher botanischer Spaziergang mit Dr. Thomas Hövelmann am Erdelbach in Hiltrup-Ost. Treffpunkt um 16 Uhr an der Fußgänger-Ampel Albersloher Weg in Höhe „Am Blaukreuzwäldchen“, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 18 Uhr. Nach Möglichkeit werden dabei auch Daten für die „Flora von Münster“ erhoben.

Fr, 22.7.:

„Fridays for Flowers“-Exkursion bei Nienberge für die Flora von Münster. Treffpunkt 16 Uhr am Haus Rüschaus, „Am Haus Rüschaus 81“. Dauer bis ca. 18 Uhr. Dabei werden auch Bestandsdaten für das landesweite Monitoring der FFH-Anhang II-Art *Apium repens* (Kriechender Sellerie) erhoben.



Der Kriechende Sellerie kommt bei Nienberge vor (Foto: Corinne Buch)

Sa, 23.7.:

PlantRace, siehe auch unten. Treffpunkt 14 Uhr am Gasthaus Pleister Mühle, Pleistemühlenweg 196, von dort fußläufig. Dauer bis 17 Uhr.

Mo, 1.8.:

Monatstreffen um 18.30 Uhr. Treffpunkt und Modalitäten werden mit der Einladung zugeschickt.

Mögliche weitere Exkursionen werden kurzfristig per Mail bekannt gegeben.

Weitere Termine

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

Fr, 8.7.:

Fachtagung „Tag der Grünländer“ der studentischen Initiative für Landwirtschaftlichen WissensAustausch (ILWA) zu Wiesen und Weiden im Spannungsfeld zwischen Agrarpolitik, Tierhaltung und Naturschutz. Treffpunkt ab 13 Uhr im Hörsaal GEO 1 des Institutes für Landschaftsökologie, Heisenbergstraße 2, oder online über Zoom.

So, 10.7.:

Führung „Insektenfreundlicher Garten“. Treffpunkt: 11:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de.

Mi, 13.7.:

Abendführung „Nachtblühende und -duftende Pflanzen“. Treffpunkt: 20:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme 5 €, Anmeldung erforderlich unter fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de.

Mi, 27.7.:

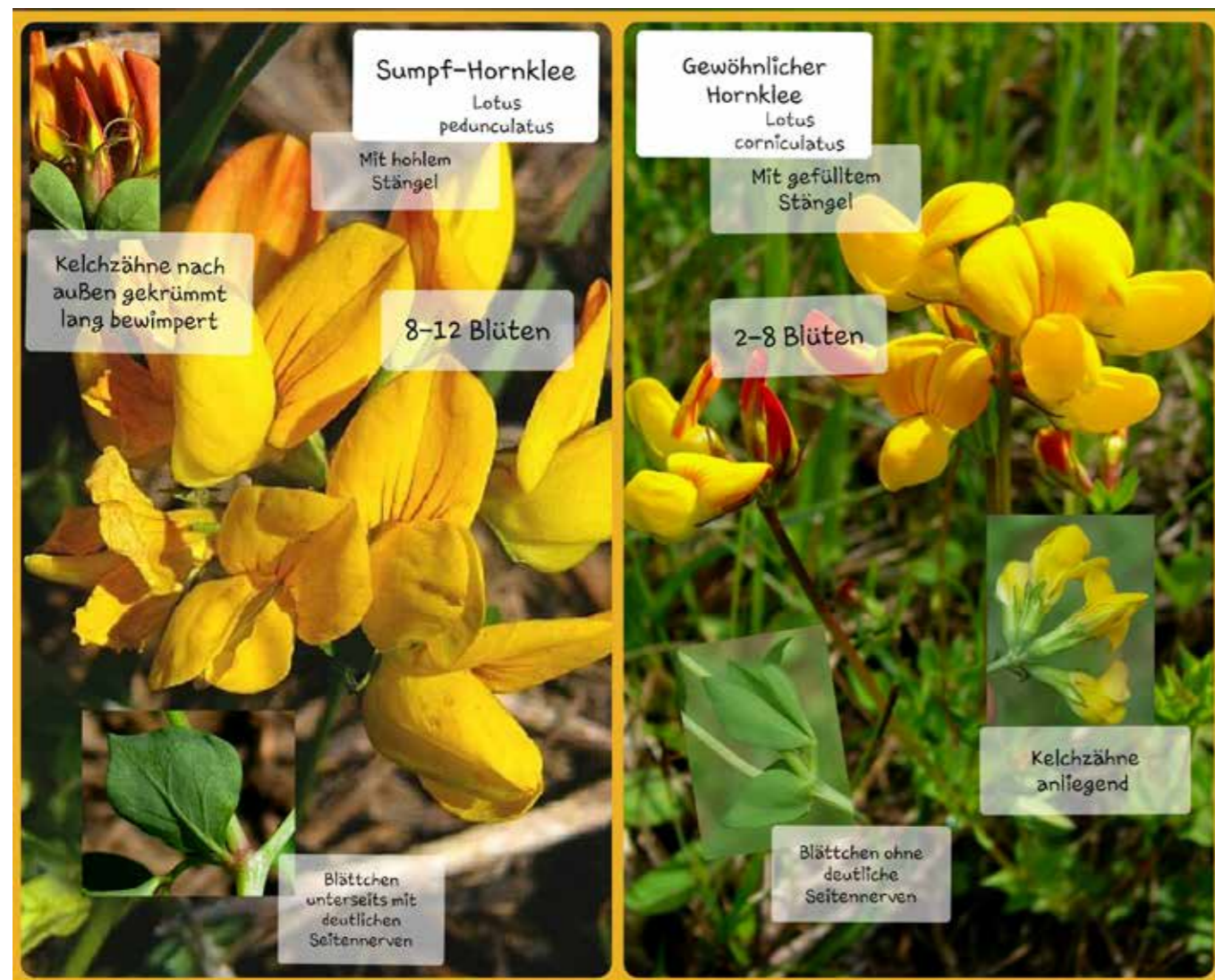
Lesung „Abenteuer Riesenseerose“ mit Bernd Hill über den Universalgelehrten Haenke und sein Wirken in Südamerika. Treffpunkt: 18:30 Uhr in der Orangerie des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme kostenlos.



Die Mohn-Arten gehören zu den bekanntesten Wildkräutern unserer Äcker (Foto: Radomir Jakubowski)

Schwerpunkt schwierige Artengruppen

Es gibt eine ganze Reihe von Artengruppen oder -paaren, bei denen sich auch erfahrene Botaniker unsicher sind und sich häufig mit Eselsbrücken behelfen müssen - zum Beispiel Kanadische und Riesen-Goldrute, Kletten-Arten und Ampfer-Arten. Monatlich wird jeweils eine Artengruppe mit Hilfe von Collagen für den Newsletter aufbereitet.



Die beiden in Münster vorkommenden Hornklee-Arten der Gattung *Lotus* (Collage: Sara Kehmer)

Teilnahme am LWL-Ehrenamtsforum

Das LWL-Ehrenamtsforum im Naturkundemuseum neben dem Allwetterzoo war im vergangenen Jahr kurzfristig abgesagt und auf dieses Jahr Sa, 22.10., 13-18 Uhr, verschoben worden. Die AG Botanik ist vom Veranstalter wie in den Vorjahren angefragt worden und hat erst einmal unverbindlich folgende Angebote vorgemerkt:

- Herbarium „Flora von Münster“
- Newsletter „Flora Münster“
- allgemeine Infos und Mitmach-Möglichkeiten



Bei einem früheren LWL-Ehrenamtsforum hatte die AG Botanik Knospen vorgestellt und Info-Material ausgelegt (Foto: Thomas Hövelmann)

Reihe „Essbare Wildkräuter in Münsters Westen“

Der Mecklenbecker Natur- und Landschaftsführerin Britta Ladner ist es auch in diesem Jahr gelungen, in den Westfälischen Nachrichten, Ausgabe Münster-West, eine monatliche Reihe zu platzieren. Die Pflanzen-Serie, in der es im Vorjahr um heimische Baumarten ging, befasst sich in diesem Jahr mit essbaren Wildkräutern.

Juli: Große Brennnessel (*Urtica dioica*)

Superfood zum Nulltarif und ohne Lieferengpässe? Kein Problem, es wächst direkt vor unserer Tür! Die Große Brennnessel ist aufgrund ihrer Wehrhaftigkeit eine eher unbeliebte Pflanze. Schon mit bloßem Auge kann man ihre Brennhaare erkennen, die deutlich aus den kurzen Borstenhaaren an Stängeln und Blättern herausragen. Bei Berührung brechen die Spitzen der Brennhaare ab, die freigelegten Kanülen bohren sich in die Haut und setzen dort Histamin und Ameisensäure frei, welche den bekannten schmerzhaften Ausschlag verursachen.

Bei Kennern ist die Staude jedoch hoch geschätzt und wurde vom Verein NHV Theophrastus sogar zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt. Eingesetzt wird sie unter anderem bei Harnwegserkrankungen, zur Entgiftung, bei Rheuma und bei Erkältungskrankheiten. Auch Naturfreunde sind der Pflanze wohlgesonnen, denn viele Schmetterlingsraupen ernähren sich von ihren Blättern – ohne Brennnesseln müssten wir auf den Anblick von auf sie spezialisierten Arten wie Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs verzichten.

In der Küche ist die von Frühjahr bis Herbst verfügbare Pflanze, die reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen ist, ein Multitalent. Ihre Blätter eignen sich für Pesto, Suppen, spinatartiges Gemüse und Aufläufe. Verwendet werden junge Blätter, welche auch im Sommer noch verfügbar sind, wenn die Pflanze an gemähten Stellen nachwächst. Von älteren Pflanzen nimmt man nur die oberen drei Blätter. Bei der Ernte trägt man am besten Gartenhandschuhe. In der Küche werden die Brennhaare dann unschädlich gemacht, indem man die Blätter kurz blanchiert. Auch beim Trocknen, zum Beispiel für einen entwässernden Tee, geht die brennende Wirkung verloren.

Nach der Blüte sollte man die Blätter nicht mehr verwenden. Stattdessen lassen sich nun die kleinen Nuss-

früchtchen ernten, welche an den weiblichen Pflanzen in dichten, hängenden „Trauben“ wachsen. Getrocknet ergeben sie einen praktischen Wintervorrat, mit dem sich zahlreiche Gerichte - zum Beispiel Suppen, Brotaufstriche oder auch Müsli - gesund verfeinern lassen.



Die Große Brennnessel *Urtica dioica* (Foto: Britta Ladner)

Wer einen Garten hat, findet in der Brennnessel einen verlässlichen Freund und Helfer – und auch dies (beinahe) kostenlos und unabhängig von Lieferketten. Besonders im Nutzgarten wird die düngende Wirkung von Brennnesseljauche, die auf dem hohen Stickstoffgehalt der Pflanze beruht, geschätzt. Abkochungen aus Brennnesseln setzen die in diesen enthaltene Kieselsäure frei und lassen sich gut als Pflanzenstärkungsmittel einsetzen.

Gänzlich ungenießbar sind die Stängel der Brennnessel. Aus ihren langen, zähen Fasern wurden früher Nesseltuch, Stricke und Netze hergestellt.

Britta Ladner



Acker-Gauchheil (Foto: Karin Parpin)

Acker-Gauchheil gesucht

Für ein Forschungsprojekt des Fachbereiches Chemie und Pharmazie der Westfälischen Wilhelms-Universität werden im Umkreis von Münster möglichst größere Vorkommen des Acker-Gauchheils *Anagallis arvensis* gesucht. Die Pflanze wächst auf Wiesen, Äckern, Weg- und Straßenrändern, Schuttplätzen usw.

Ein Extrakt dieser Pflanze hat einen vielversprechenden antiviralen Effekt gezeigt, der nun näher untersucht werden soll. An geeigneten Standorten soll in vertretbarem Umfang Probenmaterial entnommen werden. Das Forschungsteam würde sich freuen, wenn Fundorte dieser Art an Dr. Jandirk Sendker, jandirk.sendker@uni-muenster.de, gemeldet werden, mit Koordinaten und/oder einer geeigneten Beschreibung des Fundorts.

PlantRace: Wettkampf der Botaniker*innen

Am Samstag, den 23. 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 am Gasthaus Pleister Mühle, Pleistemühlenweg 196, von dort fußläufig - ein Fahrrad kann aber von Vorteil sein... Weitere Infos dann am Treffpunkt. Wer sich vorher mit seinem Team anmelden will, kann das gerne machen unter hoevelmann_thomas@yahoo.de - ist aber nicht unbedingt erforderlich.



Beim PlantRace dürfen auch Bestimmungshilfen verwendet werden (Foto: Thomas Hövelmann)

Teilnahme am diesjährigen B-Side Festival

Am 16.-18.9. findet in diesem Jahr das B-Side Festival am Hafen gegenüber vom Kreativkai statt. Die AG Botanik ist vom Veranstalter wie in den Vorjahren angefragt worden und hat erst einmal unverbindlich folgende Angebote vorgemerkt:

- kurze botanische Führungen über das B-Side-Gelände
- Führung zum Hansaforum-Baumrundweg
- Stand mit essbaren Wildkräutern

Wer dabei mithelfen oder auch weitere Ideen beisteuern möchte, gerne bei hoevelmann_thomas@yahoo.de melden..



2020 hatte die AG Botanik Wildkräuter im Hafen mit Straßenkreide beschriftet (Foto: Thomas Hövelmann)

40 Jahre NABU MS

Am 14. August feiert der NABU-Stadtverband Münster von 14-18 Uhr sein 40jähriges Bestehen im Mühlenhof am Aasee mit allen Vereinsmitgliedern. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 31. Juli unter 40jahre@nabu-muenster.de, Kosten 10 €. Näheres auch im Beitrag in der aktuellen Ausgabe des Mitglieder-Magazins „Naturzeit im Münsterland“ auf S. 21, siehe hier: http://www.nabu-naturschutzstation-muensterland.de/cms/upload/naturzeit/Naturzeit_38.pdf

Was blüht denn da

Die Pflanzenkunde in einer schönen Runde.

Zusammen in der Natur,

inmitten grüner Flur und weitem Feld,

bin gleich in deiner eigenen Welt.

Im Wald zwischen den Riesen

und auf den hohen Wiesen zu genießen.

Zu suchen was könnte hier denn sprießen.

Unterwegs zu sein - mit der Frage;

wer könntest du denn sein?

Woran kann ich dich erkennen,

um dich dann beim Namen zu nennen.

Ein Aufblühen - Welch Freude

Judith Maier

Pflanzen des Monats

Auch im Juni wurden wieder interessante Funde im Bild festgehalten. Bei den Monatstreffen können jeweils Pflanzen oder Bilder von Pflanzen vorgestellt werden.



Der Hasen-Klee *Trifolium arvense* als gesammeltes und bestimmtes Exemplar (Foto: Christel Müller)

Gräserkurs für Fortgeschrittene vertieft die Artenkenntnis und Bestimmungskompetenz

Vielfalt im Heuhaufen

„Von Seggen, Simsen und Schwingeln können sie nun ein Lied singen: Im KennArt-Aufbaukurs „Gräser bestimmen“ an der NABU-Naturschutzstation Münsterland vertieften die hochmotivierten Gräserkundler*innen nicht nur ihre Artenkenntnis und Bestimmungskompetenz, sondern erhielten auch einen Einblick in die praktische Naturschutzarbeit.

Am 1. Juni startete die 60-stündige Reise in die Welt der Gräser. Nach einer kurzen Einführung, in der Kursleiter Dr. Thomas Hövelmann die Grundlagen zur Morphologie, Verbreitungsmuster und Lebensräume der Gräser auffrischte, ging es für die Teilnehmenden direkt an die Arbeit: Beim „PlantRace“ auf den umliegenden Wiesen auf Haus Heidhorn sammelten und bestimmten sie in Kleingruppen in vorgegebener Zeit möglichst viele Arten. Dank fundierter Vorkenntnisse kam in kurzer Zeit eine stattliche Zahl an Gräsern zusammen, die in einer kleinen Ausstellung zusammengetragen wurden. Nach zahlreichen Bestimmungsübungen in generativem und vegetativem Zustand mit einschlägiger Literatur, Handlupe und Binokular wurde das „PlantRace“ bei strahlendem Sonnenschein am Aasee in Münster fortgesetzt.



Bestimmungsübungen im Gelände mit Kursleiter Dr. Thomas Hövelmann (Foto: Claudia Knauft-Pieper)

Wie sieht es aber mit der Bestimmung bei bereits gemähtem und getrocknetem Gras aus? Bei ihrer Untersuchung fanden sie zwar nicht die sagenumwobene Stecknadel im Heuhaufen, dafür aber eine ganze Bandbreite an Gräsern. Gegen Ende des Kurses gab Sara Kehmer einen Einblick in die Bestimmung schwieriger Arten wie aus der Gattung Schwingel (*Festuca*).

Highlights des Kurses waren die beiden Tagesexkursionen ins Münsterland. Gemeinsam mit Exkursionsleiter Christoph Rückriem von der Biologischen Station Zwillbrock ging es ins „Ammerter Gräberfeld“ und ins „Eper Venn“



Zahlreiche Gräser-Arten wurden auf Exkursionen vorgestellt (Foto: Thomas Hövelmann)

nahe Ahaus und Gronau im Kreis Borken, wo mesophiles Grünland, Flutrasen und seggenreiches Feuchtgrünland auf dem Programm standen. Während der zweiten Tagesexkursion führte Lillmor Strumann von der Biologischen Station Kreis Steinfurt ins „Emsdettener Venn“, wo sie viele Arten des Wirtschaftsgrünlandes und die praktische Arbeit der Grünland-Kartierung vorstellte.



Wie viele Gräser-Arten lassen sich im Heuhaufen finden? (Foto: Claudia Knauft-Pieper)

Abgerundet wurde der Kurs durch die Präsentation und Besprechung der Herbarien, die alle Teilnehmenden in Form von gepresstem Material oder Fotodokumentationen angelegt hatten. Nach einer so intensiven Kurszeit bleiben die Seggen, Simsen und Schwingel sicherlich für alle Zeiten im Kopf - „Wenn ich die Augen schließe, sehe ich Gräser...“, so eine Teilnehmerin!

Claudia Knauft-Pieper

IMPRESSUM

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

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

Fridays for Flowers-Exkursion bei Berg Fidel am 10. Juni

Auf der Geest und in der Heide

Auf der Geest und in der Heide: die trockenen und sandigen Böden des Münsterländer Kies-Sandzuges gaben bei der Fridays for Flowers-Exkursion am 10. Juni die Artenvielfalt vor. Das gute halbe Dutzend Teilnehmer der AG Botanik machte sich in der Vennheide zwischen den Stadtteilen Berg Fidel und Hilstrup auf die Suche nach heimischen Pflanzenarten.

Trockene Wiesen und Wegränder, sandige Böden und bodensaure Wälder waren die vorherrschenden Lebensräume, und so verwundert es nicht, dass mit der Gras-Sternmiere *Stellaria graminea*, dem Schattenblümchen *Maianthemum bifolium* und dem Kronblattlosen Mastkraut *Sagina apetala* eine ganze Reihe von Magerkeitszeigern auf die Liste gerieten.

Eine Überraschung und botanische Besonderheit waren die beiden großblühenden Stauden Wiesen-Storchnabel *Geranium pratense* und Skabiosen-Flockenblume *Centaurea scabiosa*. Die beiden Arten, die man hier im Süden Münsters nicht unbedingt erwartet hätte, sind wahrscheinlich mit einer Einsaat in die Vennheide gelangt.



Die AG Botanik auf Pflanzensuche in der Vennheide (Foto: Ortrud Ewert-Brinkmann)

Insgesamt kamen in gut zwei Stunden wieder mehr als 130 Arten zusammen, die von Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann bei Bedarf geduldig erklärt wurden. Einige der Teilnehmenden beeindruckten dabei durch ihre bereits sehr gute Artenkenntnis, die sie u.a. im Zuge zahlreicher Exkursionen der AG Botanik gewonnen hatten.

Abschließend wartete noch ein echter Geheimtipp: ein leckerer Kaffee und herrlicher frisch gebackener Kuchen im städtischen Café Lorenz-Süd, wo man auch sehr schön im Garten sitzen kann.

Die Fridays for Flowers-Exkursionen dienen dazu, Verbreitungskarten aller wildlebenden Pflanzenarten in der „Flora von Münster“ zu erstellen. Dabei werden auf der Grundlage des Rasters im amtlichen Stadtplan der Stadt Münster vollständige Artenlisten aller 351 jeweils einen Quadratkilometer großen Quadranten erstellt und die Daten in das Portal naturgucker.de eingepflegt.

Die AG Botanik beim 4tel-Fest im Ostviertel am 11. Juni

„Botanik to go“: Schnupper- Exkursionen und Stadtbäume

„Botanik to go“ - so könnte man die Angebote bezeichnen, die die AG Botanik am Samstag, den 11. Juni, im Rahmen des 4tel-Festes im Ostviertel vor dem Umwelthaus angeboten hat.

An zwei Terminen führte Regina Schlöpker-Richtscheid interessierte Besucher zu einigen markanten Stadtbäumen und wies dabei vor allem auf die Bedeutung großer Bäume für das Stadtklima und die Artenvielfalt sowie das Wohlbefinden der in einer Großstadt lebenden Menschen hin. Bei der Gelegenheit bewarb sie auch den Baumrundweg im nahe gelegenen Hansviertel. Zum Glück werden die städtischen Bäume ab dem kommenden Jahr durch eine Baumschutzsatzung besser geschützt werden, was auch auf die Initiative des NABU Münster hin geschieht.

Mit drei botanischen Kurzführungen stellte AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann zudem einige wenige typische Wildkräuter städtischer Biotope wie Baumscheiben und Rasenflächen vor. Selbst in den kleinsten Pflasterritzen und auf häufig gemähten Scherrasen findet sich eine erstaunliche Vielfalt von angepassten Arten wie den Kompass-Lattich, die Mauerraute und das Gänseblümchen, die in der auf den ersten Blick trostlosen Umgebung ein bescheidenes Leben führen und eine wichtige Funktion im Naturhaushalt der Innenstadt erfüllen.



Dr. Thomas Hövelmann stellte in einer kleinen Grünanlage nahe des Umwelthauses einige wenige heimische Wildpflanzen vor (Foto: Regina Schlöpker-Richtscheid)

Für die „Laufkundschaft“ war es ein offenbar attraktives Angebot, kurz für wenige Minuten in eine naturkundliche Führung des NABU hereinzuhören - für viele war es die erste Veranstaltung dieser Art.

Die beiden Angebote fanden großen Anklang. Die Besucher waren überrascht, was sich selbst in einer Großstadt auf kleinstem Raum alles an botanischer Vielfalt entdecken lässt und nahmen sich vor, demnächst mehr Führungen beim NABU wahrzunehmen.

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Jetzt im Juli kann ich mich an den vielen bunten Farben nicht sattsehen. Das hat mich inspiriert zu einem **Bunten Sommersalat mit gebratenen Blüten(knospen) vom Wiesen-Bärenklau:**



Dazu habe ich zunächst eine größere Menge Apfel-Senf-Vinaigrette vorbereitet. Sie ist sehr schnell gemacht und hält sich im Kühlschrank mindestens 1 - 2 Wochen. Sie schmeckt zu vielen Salaten. Gut eignet sich dafür ein großes Glas mit Schraubverschluss, z. B. ein Gurkenglas, oder auch eine Flasche, in der passierte Tomaten waren. Das Glas stelle ich auf meine Küchenwaage, setze einen Marmeladentrichter auf (der hat eine größere Öffnung als normal; es geht aber notfalls natürlich auch ohne Trichter und Waage...) und gebe dann 1,5 - 2 TL gekörnte Gemüsebrühe, eine Prise Pfeffer, ca. 2 TL Senf, 200 g Apfel- oder Apfel-Mango-Mark, 80 g naturtrüben Apfelessig, 60 g Agavendicksaft o.ä. und 140 g Olivenöl hinein. Dann den Deckel gut schließen, kräftig schütteln und abschmecken - fertig ist das Dressing. Vor Gebrauch dann einfach gut schütteln und über den Salat geben.

Statt Apfelmark kann man auch Apfelmus verwenden und ggf. das Dressing dann pürieren, wenn man es fein möchte. Für diesen Salat bietet sich aber natürlich auch an, statt des Apfelessigs Himbeeressig zu verwenden und ein paar pürierte Himbeeren zuzugeben (das Dressing ist dann aber evtl. nicht so lange haltbar), und dann evtl. etwas mehr Agavendicksaft und kein Apfelmus. Seid kreativ!

Für den Salat habe ich junge Blätter von Giersch, wilder Malve, Breit- und Spitzwegerich und den jungen Austrieb der Winterlinde (*Tilia cordata*) gesammelt, der viele Wochen im unteren Stammbereich der Linden wächst. Die glänzenden hellgrünen Blätter sind besonders zart und erinnern an Kopfsalat (die Blätter der Sommerlinde *Tilia platyphyllos* sind ebenso essbar, die Winterlinde scheint mir allerdings in unseren Breiten deutlich häufiger vorzukommen). Da die Blätter Schleimstoffe enthalten und ich sie ungern vor dem Verzehr wasche, da sie dann glitschig werden, achte ich darauf, möglichst saubere Blätter in mindestens etwa einem Meter Höhe zu ernten, da ist die Gefahr gering, dass z. B. ein Hund dort sein Beinchen gehoben hat... Mit schönen kleinen Blättern lege ich den Salatteller aus (am schönsten finde ich es, für jede Person

einen Teller fertigzumachen), die restlichen Blätter und zarten Stiele hacke ich fein, mische sie mit der Vinaigrette und gebe sie dann in die Mitte des Tellers.

Darauf habe ich dann ein paar schöne Himbeeren und Blüten von Giersch, wilder Malve und Wegwarte sowie die jungen Blütenknospen von Breit- und Spitzwegerich dekorativ angerichtet, Blütenblätter von Ringelblumen darüber gestreut und noch etwas Dressing darüber geträufelt.

Mit etwas Glück findet man auch die jungen Blütenknospen vom Wiesenbärenklau. Ich hatte eher kleine, die ich in etwas heißem Olivenöl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze gebraten und dann ebenfalls auf dem Salat angerichtet habe. Größere brauchen evtl. etwas länger und können auch ähnlich wie Brokkoliröschen zubereitet werden. Das ist ein Augen- und Gaumenschmaus!

Den Wiesen-Bärenklau (*Heracleum sphondylium*) kann man evtl. mit dem nicht essbaren Riesen-Bärenklau (*Heracleum mantegazzianum*) verwechseln, die Blätter des letzteren sind allerdings „feingliedriger“ und spitzer. Der folgende Spruch ist eine gute Hilfe, um beide zu unterscheiden:

Ist der Stängel kantig rau, ist es Wiesen-Bärenklau.
Ist der Stängel rund und scheckig, geht es dir alsbald sehr dreckig!

Riesen-Bärenklau enthält in besonders hoher Konzentration Furocoumarine (auch Furanocoumarine genannt), die zur sogenannten Wiesen(gräser)dermatitis führen können. Durch den Verzehr, oder wenn der Saft der Pflanze auf die Haut kommt, kann es in Verbindung mit Sonnenlicht zu heftigen Hautreizungen kommen (Phototoxizität). Bei empfindlichen Menschen können auch einige andere Doldenblütler, von denen auch viele unserer Gemüse und Gewürze abstammen, wie Möhre, Petersilie, Sellerie, Kerbel und Kümmel, zur Wiesendermatitis führen, da sie ebenfalls Furocoumarine enthalten, wenn auch in geringerer Konzentration. Aber Achtung: Unter den Doldenblütlern gibt auch ein paar sehr giftige Vertreter wie den Schierling (Sokrates (u.a.) hat mit dem Trinken des Schierlingsbechers selbst sein Todesurteil vollzogen), daher lasst besser die Finger von Doldenblütlern, wenn ihr euch nicht ganz sicher seid, welche Pflanze ihr vor euch habt! Das Laub von Giersch und Bärenklau ist allerdings eindeutig vom Schierling zu unterscheiden.

Die wilde Malve (*Malva sylvestris*) zählt zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen und wurde bereits in der Antike als Gemüse- und Heilpflanze angebaut. Die Blüten sollte man allerdings ebenso wie die der Wegwarte erst kurz vor dem Verzehr abpflücken, sie bewahren ihre Schönheit nicht sehr lange. Die Wegwarte (*Cichorium intybus*), die zu den Korbblütlern gehört, wächst in Mitteleuropa häufig an Wegrändern. Von ihr stammen u.a. Chicorée, Radicchio und Zuckerhut ab. Aus den gerösteten, gemahlene Wurzeln wird Kaffee-Ersatz hergestellt; Zichorienwurzel ist z. B. im bekannten Caro-Kaffee enthalten.

Text und Foto: *Uschi Schepers*

Wildkräuter-Gruppe NABUKO

Uschi Schepers leitet seit einiger Zeit die Wildkräuter-Kochgruppe „NABUKO“. Bei Interesse bitte melden unter u.schepers@gmx.de, um über die Unternehmungen informiert zu werden.