

TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

AKTUELLES

Kartierung Wiesen-Schaumkraut
Baumlehrpfad Hansaforum
Ach Du grüne Neune -
die Gründonnerstagsuppe
Reihe „Essbare Wildkräuter
in Münsters Westen“
Anemone
Schwerpunkt schwierige
Artengruppen
Wintervorträge
Pflanzen des Monats

RÜCKBLICK

Von Blatt-, Becher- und
Säulenflechten
Auf der Suche nach den drei
goldenen Sternen
Von Gewinnern und Verlierern -
von Wassersack bis Igelhaube

BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern



Liebe Freunde des blühenden Münster

der Frühling ist da! Daran konnte auch der kurze Wintereinbruch Anfang des Monats nichts ändern: der Waldboden erstrahlt im Glanz von Busch-Windröschen, Lungenkraut und Veilchen, und an den Wegrändern trauen sich erste Exemplare von Wiesen-Schaumkraut, Wiesen-Fuchsschwanz und Wiesen-Kerbel aus dem Winterschlaf.

Da außerdem die Corona-Regeln gelockert wurden und wieder unbegrenzt Exkursionen erlauben, beginnt nun endgültig wieder das botanische Jahr der AG Botanik mit einer Fülle unterhaltsamer und lehrreicher Exkursionen, spannender Projekte und gemütlicher Treffen in angenehmer Atmosphäre - ich freue mich darauf und vor allem auf Euch!

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



Titelbild: Blüte des Gefingerten Lerchensporns *Corydalis solida* (Foto: Michaela Stenz)
Bild oben: Tulpe pointilliert (Grafik: Christel Müller)

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:

Aktuelle Termine der NABU-AG Botanik

Keine Anmeldung erforderlich, Maske und 3G-Nachweis mitbringen, auf Abstand achten.

So, 10.4.:

Öffentlicher, naturkundlich-kunsthistorischer Spaziergang mit Dr. Thomas Hövelmann und der Kunsthistorikerin Dr. Elisabeth Hemfort entlang des Prozessionsweges. Treffpunkt 15 Uhr Ecke Prozessionsweg/Andreas-Hofer-Straße, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 17 Uhr.



Der Sibirische Blaustern bietet einen eindrucksvollen Blüh- aspekt am Prozessionsweg in Münster (Foto: Matthias Ahlke)

Sa, 23.4.:

Exkursion im Wolbecker Tiergarten auf der Suche nach charakteristischen Arten historisch alter Wälder.

Treffpunkt: 15 Uhr Parkplatz Tiergarten Wolbeck (Alverskirchener Straße/Hofstraße, von dort fußläufig). Dauer bis ca. 17 Uhr.



Der Scheidige Goldstern *Gagea spathacea* kommt nur in historisch alten Wäldern vor - ob auch in Münster? (Foto: Kerstin Gonschorrek)

Do, 5.5.:

Monatstreffen um 18.30 Uhr. Treffpunkt und Modalitäten werden mit der Einladung zugeschickt, wahrscheinlich wird es aber erstmalig wieder ein reines Treffen in Präsenz werden.

Mögliche weitere Exkursionen, z.B. zum neuen Baumrundweg im Hansaviertel, werden kurzfristig per Mail bekannt gegeben.

Weitere Termine anderer Veranstalter

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

Sa, 9.4.:

Mitgliederversammlung des NABU-Stadtverbandes Münster e. V. mit Wahl des Vorstands. Treffpunkt für Mitglieder 18 Uhr Paul-Gerhardt-Haus, Großer Saal, Friedrichstraße 10. Es gelten Maskenpflicht und Abstandsregeln. Die aktuelle Corona-Schutzverordnung ist zu beachten. Weitere Infos und Tagesordnung unter www.nabu-muenster.de.

So, 10.4.:

Führung „Blühende Frühlingsboten“. Treffpunkt: 10:50 + 11:10 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer jeweils ca. 90 min. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter fuehrungen.botanischer.garten@wwwu.de.

So, 24.4.:

Tausch- und Verschenkbörse für Saatgut und Jungpflanzen und Garteneröffnung der NABU-Naturschutzstation Münsterland auf Haus Heidhorn - Tauscht euer überschüssiges und gut beschriftetes Saatgut oder vorgezogene Jungpflanzen von Gemüse und Blumen gegen andere Sorten und lasst euch inspirieren! Es wird nur getauscht oder verschenkt. Für Kaffee, Kuchen und ein kleines Kinderprogramm ist gesorgt. Treffpunkt: 14-17 Uhr Haus Heidhorn, Westfalenstraße 490 in 48165 Münster. Es gelten die aktuellen Corona-Regeln unter www.nabu-muensterland.de. Bitte eine Maske mitbringen!

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

Alle Fotos, wenn nicht anders angegeben, von Thomas Hövelmann.

Die AG Botanik im Internet: <http://www.nabu-muenster.de/ag-botanik/> facebook: „Flora Münsterland“

Kartierung Wiesen-Schaumkraut für die Umweltdaten Münster

Die AG Botanik erfasst im Fünfjahres-Turnus in Zusammenarbeit mit der NABU-Naturschutzstation Münsterland und der Stadt Münster heimische Pflanzenarten für das Monitoring von Umweltdaten der Stadt Münster. In diesem Jahr ist das Wiesen-Schaumkraut *Cardamine pratensis* an der Reihe. Dazu werden neun Probeflächen à jeweils 1 x 1 km systematisch nach allen Vorkommen abgesehen.



Dr. Thomas Hövelmann bei der Einweisung der ehrenamtlichen Bearbeiter am Heidegrund in Kinderhaus (Foto: Sabine Jeromin)

Aktuell sind alle Quadranten ausreichend besetzt. Die Bearbeitenden sind eingewiesen und erhalten bei Bedarf noch weitere Informationen sowie den Startschuss zur Vollblüte des Wiesen-Schaumkrautes.

Baumlehrpfad Hansaforum

Sara Kehmer hat mit ihrem Team aus zahlreichen Helfer*innen u.a. der AG Botanik, der NAJU und des Hansaforums und Unterstützung des Hansaforums Münster einen Baumlehrpfad im Hansaviertel eingerichtet, der Ende des Monats offiziell eröffnet werden wird. Auf einem attraktiven Spaziergang werden mehr als 20 typische Stadtbäume informativ und unterhaltsam optisch ansprechend mit Tafeln vorgestellt. Ein begleitender Flyer erleichtert die Wegeführung.

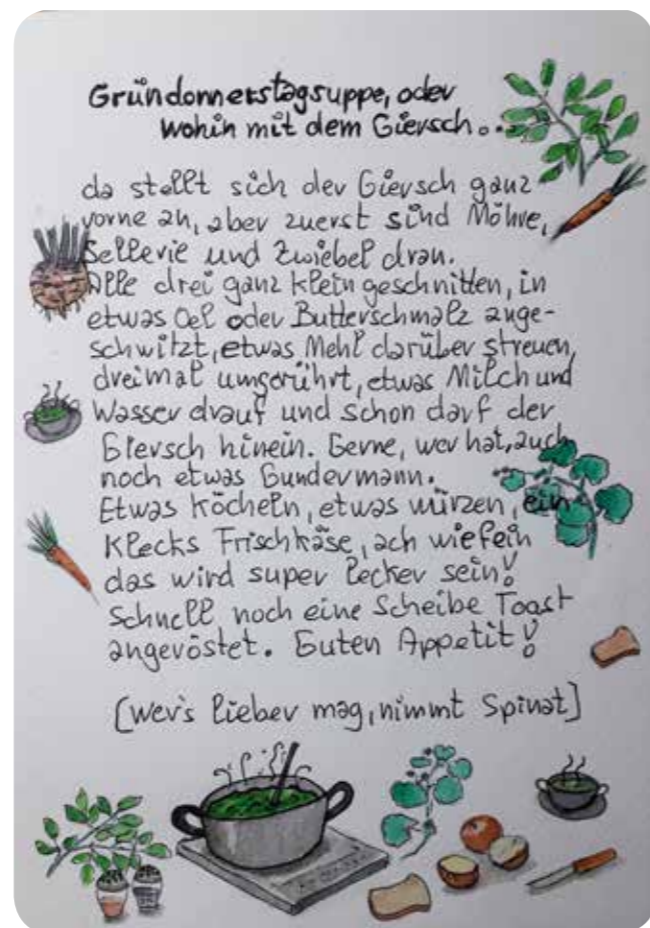


Sara Kehmer (5. von links) mit einem Teil ihres Teams beim Aufstellen der Schilder für den Baumlehrpfad im Hansaviertel (Foto: Thomas Hövelmann)

Für die noch zu erstellende und über QR-Codes auf den Schildern zu erreichende Homepage werden noch Gedichte, Geschichten, Bilder und ähnliches gesucht. Wer dazu etwas hat, beitragen möchte oder weiß, kann sich gerne an Sara wenden: sara.kehmer@posteo.de

Ach Du grüne Neune - die Gründonnerstagsuppe

Die Gründonnerstagsuppe ist ein typisches Gericht am Donnerstag von Ostern, wobei traditionell bis zu neun verschiedene heimische Kräuter verarbeitet werden. Angeblich stammt der Ausruf „Ach Du grüne Neune!“ von diesem Brauch. Hier ein graphisch gestaltetes Rezept von Gabriele Podoll, außerdem in der Rubrik „Bewährtes“ ein weiteres leckeres Rezept von Uschi Schepers.



Der Gundermann kann auch mit in die Suppe (Foto: Hans-Joachim Grote).

Reihe „Essbare Wildkräuter in Münsters Westen“

Britta Ladner ist es auch in diesem Jahr gelungen, in den Westfälischen Nachrichten, Ausgabe Münster-West, eine monatliche Reihe zu platzieren. In der Serie zu heimischen Pflanzen, die monatlich auch auf dieser Seite erscheint, geht es im Jahr 2022 um essbare Wildkräuter in Münsters Westen. Für den Monat April stellt die Natur- und Landschaftsführerin Britta Ladner die Gewöhnliche Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) vor:

April: Gewöhnliche Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*)

Leckerer Bärlauch ist den meisten Menschen wohl bekannt. Im Siedlungsbereich ist er jedoch kaum wild anzutreffen. Hier ist Gewöhnliche Knoblauchsrauke, die im April an Wegrändern, unter Hecken und in naturnahen Gärten üppig sprießt, eine sehr leckere Alternative. Knoblauchsrauke gehört zur Familie der Kreuzblütler. Ihre Grundblätter sind recht groß, nierenförmig und buchtig gekerbt, die Stängelblätter sind kleiner, spitz-herzförmig und stark, aber stumpf gezähnt. Da die jungen Blätter am schmackhaftesten sind, bevor die Blüten erscheinen, ist es gut, die Pflanze schon frühzeitig an ihren Blättern zu erkennen. Dies macht die Knoblauchsrauke uns leicht: Wenn man die Blätter zwischen den Fingern reibt, verströmen sie ihren knoblauchartigen Duft.



Knoblauchsrauke mit den zuerst erscheinenden Grundblättern (Foto: Britta Ladner)

Duft und Geschmack der Knoblauchsrauke sind feiner als beim Bärlauch und werden nicht wie bei letzterem durch Alliin hervorgerufen, sondern durch Senfölglykoside und ätherische Öle. Dies hat den Vorteil, dass nach dem Genuss von Knoblauchsrauke keine anhaltende „Knoblauchfahne“ zu befürchten ist. Da die Inhaltsstoffe beim Trocknen und unter Hitzeeinwirkung jedoch schnell zerfallen, sollte man Knoblauchsrauke immer frisch verwenden. Besonders geeignet sind die jungen Blätter als Brotbelag oder Sandwichfüllung, zum Verfeinern herzhafter Crêpes oder Pfannkuchen und als Salatzutat.

Verwenden kann man die ein- bis zweijährige Pflanze jedoch in all ihren Entwicklungsstadien. Die kleinen, weißen, vierzähligen Blüten, die in endständigen Trauben zusammenstehen, sind eine herzhaftes Speisedekoration. Die langen, dünnen, aufrechten Schoten schmecken scharf und eignen sich, solange sie noch grün und unreif sind und wenn man sie fein hackt, als pikantes Gewürz. Sind die Schoten reif und braun, können die in ihnen enthaltenen kleinen, schwarzen Samen als Pfefferersatz dienen. Frühzeitig geerntet ist sogar die Wurzel essbar und kann gerieben anstelle von Meerrettich verwendet werden.



Männlicher Aurorafalter auf blühender Knoblauchsrauke (Foto: Karin Parpin)

Naturfreunde ernten behutsam und lassen immer ausreichend Knoblauchsrauke stehen, denn sie ist eine bevorzugte Nektar- und Raupenfutterpflanze des Aurorafalters. Darüber hinaus überwintert er als Puppe an den trockenen Stängeln der Pflanze und ist dort perfekt getarnt, da er Form und Farbe ihrer braunen Schoten imitiert. Die vertrockneten Pflanzenstängel sollten also über den Winter stehen bleiben.

Britta Ladner

Anemone

Erschütterer – : Anemone,
die Erde ist kalt, ist Nichts,
da murmelt deine Krone
ein Wort des Glaubens, des Lichts.

Der Erde ohne Güte,
der nur die Macht gerät,
ward deine kleine Blüte
so schweigend hingesät.

Erschütterer – : Anemone,
du trägst den Glauben, das Licht,
den einst der Sommer als Krone
aus großen Blüten flicht.

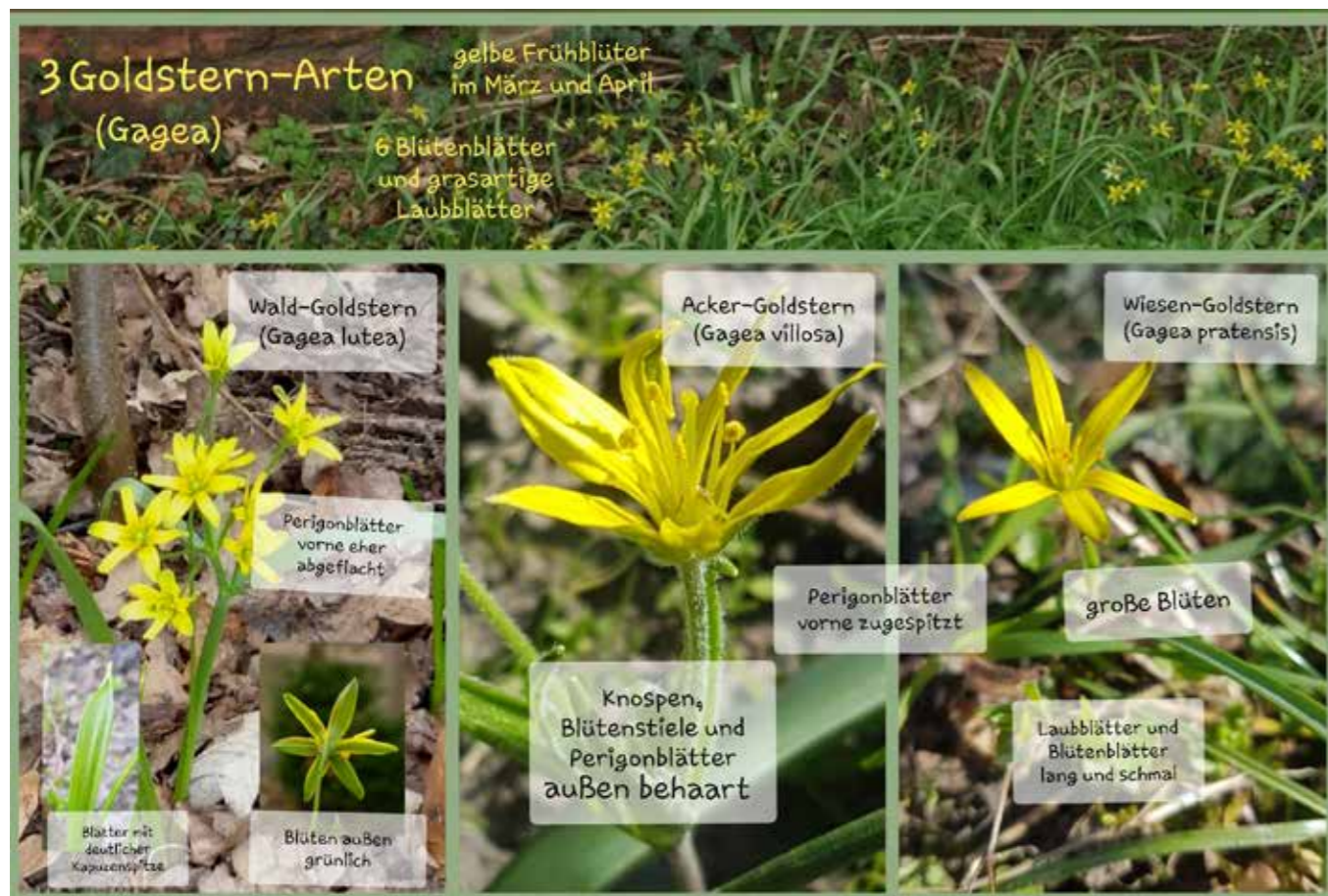
Gottfried Benn



Das Busch-Windröschen *Anemone nemorosa* (Foto: Annemarie Berlin)

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. In dieser Ausgabe werden die drei in Münster vorkommenden Goldstern-Arten vorgestellt.



Übersicht über die drei in Münster vorkommenden Goldstern-Arten (Collage: Sara Kehmer)

Wintervorträge

Mit dem tollen Vortrag „Botanische Fotografie: Kleine Schönheiten ganz groß“, erweitert um baumkundliche Gedanken und Informationen, von Judith Maier endet das dieswinterige Vortragsprogramm.



Ein schöner Moment...
Du liegst auf der Wiese im Gras
im Nichts unter dem Baum
Du spürst am Fuße seine starken Wurzeln
die Dich halten
Dich durchströmt ein wohliges Gefühl der Sicherheit
Über Dich gespannt ein helles Dach
von abertausend flirrenden Blättern
Sie flüstern Dir eine Leichtigkeit ins Ohr
Du kannst sie sogar förmlich auf deiner Haut spüren
wie sie Dich streifen und berühren
Es ist eine der schönsten Melodien, die ich je vernommen...
Nein sie ist nicht von unserer Hand geschaffen,
aber wir haben die Ehre daran teilhaben zu dürfen



Wie wir - gleich ihr
das Gras grünt - gleich der Hoffnung
Stehen in ihr - Halten es in den Händen
Sie gibt uns und es ist Zeit ihr zu geben
Die Samen zu säen.
Es zu begreifen.
Die Natur sie ist ein Geschenk

Judith Maier

Baum-Impressionen (Fotos: Judith Maier)

Pflanzen des Monats

Auch im März wurden wieder eine ganze Reihe interessanter Funde im Bild festgehalten.

- Der Wald-Goldstern *Gagea lutea*
- Reiherschnabel *Erodium cicutarium*
- Rote Johannisbeere *Ribes rubrum*
- März-Veilchen *Viola odorata*



Reiherschnabel *Erodium cicutarium*



Rote Johannisbeere *Ribes rubrum*
(Fotos und Collagen: Marcus Schwarz)

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

Exkursion zu häufigen Flechten

in die Hohe Ward am 4. März

Von Blatt-, Becher- und Säulenflechten

„Flechten wachsen wirklich überall!“ leitet die Flechtenexpertin Dr. Helga Bültmann die Exkursion ein. An diesem sonnigen Freitagnachmittag, den 4. März, versammelten sich rund zehn Interessenten, um an der von der NABU-Botanik AG organisierten Flechtenexkursion teilzunehmen. Vorgestellt wurden während der zweistündigen Exkursion durch das Waldgebiet Hohe Ward südlich von Hilstrup einige der häufigsten Flechtenarten an Bäumen und auf der Heidefläche am Hiltruper See.

Gleich zu Anfang, auf dem Parkplatz, stößt die Gruppe auf eine Gelbe Leuchterflechte *Candelaria concolor* an einer Eichenborke. Auch die Krausblättrige Punktflechte *Punctelia jeckeri* wächst auf dieser Borke. Sie ist eine graugrüne Blattflechte mit weißen Punkten und Soralen, die der vegetativen Vermehrung dienen. An diesem artenreichen Eichenstamm kann ebenfalls die Gewöhnliche Gelbflechte *Xanthoria parietina* mit ihren orange-gelben, becherartigen Fruchtkörpern, auch Apothecien genannt, beobachtet werden. Einige dieser Apothecien sind dabei auffällig schwarz und wurden von einem fremden Pilz infiziert, erklärt Dr. Helga Bültmann.

Flechten entstehen aus der Symbiose zwischen Pilzen und Algen, so die die Expertin. Sie wachsen nicht nur an Stämmen und Ästen, sondern auch auf dem Boden, auf Blättern und Nadeln und sogar auf dem Asphalt. Dr. Helga Bültmann erzählt auch, dass man nach einem Sturm zügig in den Wald gehen sollte, um Flechten zu finden, denn sonst fressen die Nacktschnecken die ganzen Flechten auf den heruntergefallenen Ästen weg.

Im Nadelwald stößt die Gruppe auf zwei besonders schöne Flechtenarten. Die Grünliche Becherflechte *Cladonia chlorophaea* und die Rotfrüchtige Säulenflechte *Cladonia macilenta* wachsen beide nebeneinander auf einem alten Baumstumpf und sind so gut miteinander vergleichbar. Die Exkursionsrunde wird auf einer Heidefläche am Hiltruper See beendet. Auch hier werden noch mehrere verschiedene Arten der Familie *Cladonia* beobachtet.



Die Grünliche Becherflechte (links) und Rotfrüchtige Säulenflechte nebeneinander (Foto: Mareike Vos)

Die Teilnehmenden waren begeistert von der Vielfalt und Schönheit der verschiedenen Flechtenarten und konnten immer wieder neue Flechten in ihrem Umfeld entdecken.

Mareike Vos

Exkursion zu drei *Gagea*-Arten

in Telgte am 27. März

Auf der Suche nach den drei goldenen Sternen

Die Gattung Goldstern – gelegentlich auch Gelbstern genannt – kommt mit drei Arten in und um Münster vor: dem Wald-G. *Gagea lutea*, dem Wiesen-G. *Gagea pratensis* und dem Acker-G. *Gagea villosa*. Genau diese drei Arten waren das Ziel einer Radtour nach Telgte am Sonntag, den 27. März, an der ein gutes Dutzend Interessierte teilnahmen.

Die kleine Gruppe war noch nicht weit gekommen, da hieß es bereits zum ersten Mal „Stopp!“. Auf dem Rasen vor der Mauritzkirche erläuterte AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann ein großes Vorkommen des Wald-Goldsterns und die Unterschiede zu dem auf den ersten Blick ähnlich blühenden Scharbockskraut: „Die Goldsterne gehören zu den einkeimblättrigen Pflanzen, haben sechs Blütenblätter und schmale, grasartige Blätter, das Scharbockskraut ist zweikeimblättrig mit acht Blütenblättern und runden Blättern.“

Beim nächsten Halt wurde es spannend: hier hatte Katharina Schäper – Projektleiterin der Artenkenner-Kurse bei der Natur- und Umweltschutzakademie (NUA) NRW – im Vorjahr einige Exemplare des sehr seltenen und gefährdeten Acker-Goldsterns gefunden. Und tatsächlich, nach genauer Nachsuche wurden zwischen den Exemplaren des Wald-Goldsterns einzelne Exemplare gefunden, die sich durch die Behaarung (villosa = wollig) von den anderen Blättern unterschieden.



Auf der Suche nach den drei goldenen Sternen: die AG Botanik auf den Emswiesen in Telgte (Foto: Thomas Hövelmann)

Anschließend ging es weiter in Richtung Telgte mit einem weiteren kurzen Stopp an der Wese, wo nochmals der recht häufige Wald-Goldstern in seinem natürlichen Lebensraum – nährstoffreiche Auwälder – gemeinsam mit dem Gefingerten Lerchensporn gezeigt werden konnte.

In Telgte ging es abschließend auf den Emswiesen im Ortszentrum auf die Suche nach der dritten Art, den nur selten zu findenden und stark gefährdeten Wiesen-Goldstern. Auch hier wurden die Münsteraner Botaniker*innen schnell fündig: direkt zwischen Exemplaren von Wald- und Acker-Goldstern präsentierte *Gagea pratensis* seine deutlich größeren Blüten mit auffallend schlanken Blütenblättern.

Gestärkt mit einem Eis in der Abendsonne machte sich die Gruppe auf den Heimweg nach Münster – nach erfolgreicher Suche nach den drei goldenen Sternen.

Exkursion zu Moosen an der Gasselstiege am 3. April

Von Gewinnern und Verlierern – von Wassersack bis Igelhaube

Am Sonntag, den 3. April, trafen sich fast 20 Mitglieder der AG Botanik zur Moos-Exkursion an der Gasselstiege bei Nienberge. Der bundesweit anerkannte Mooskundler Dr. Carsten Schmidt gewährte dabei eine Übersicht über die Pflanzengruppe, die noch vor den Höheren Pflanzen die Erde bewohnte, und stellte bei einem Spaziergang innerhalb von zwei Stunden eine Reihe häufiger Arten vor. Dabei spielten Entwicklungen der Luftreinhaltung und des Klimawandels eine große Rolle.



Dr. Carsten Schmidt (rechts) führte die Teilnehmer der Exkursion in die Welt der Moose ein (Foto: Thomas Hövelmann)

Noch auf dem Parkplatz des Treffpunktes präsentierte Dr. Carsten Schmidt die ersten kleinen Arten: das Wetteranzeigende Drehmoos *Funaria hygrometrica* und das Silber-Birnmoos *Bryum argenteum*. Anschließend folgten häufige Arten des Waldbodens und der Borke von Bäumen: Das Schlafmoos *Hypnum compressum* mit seinen krallenförmig gebogenen Blättchen am Sprossende diente früher als Kopfkissenfüllung, daher der Name. Das Verlängerte Schönschnabelmoos *Eurhynchium praelongum* – die deutschen Namen sind meist wörtlich aus den wissenschaftlichen Namen übersetzt und klingen eher drollig – ist eigentlich eine Art des Waldbodens, klettert nun aber infolge des Klimawandels mit feuchten, milden Wintern auch ein Stück weit am Stammfuß von Bäumen empör. Das Krücken-Kurzbüchsenmoos *Brachythecium rutabulum* ist eine häufige, nährstoffliebende Art am Erdboden und auf Totholz, vergleichsweise leicht zu erkennen an den hellen, reflektierenden „Lichtflecken“ am Ende der Stämmchen.



Viele Details und Bestimmungsmerkmale sind nur mit einer guten Lupe zu erkennen (Foto: Thomas Hövelmann)

Die drei zuletzt genannten Arten gehören zur morphologischen Hauptgruppe der „pleurokarpen“ Moose, die meist niederliegend wachsen, sich stark verzweigen und deren Sporangien in den Achseln der Seitenästchen entspringen. Die andere große Gruppe, die meist aufrecht wachsenden, akrokarpen Moose mit Sporangien an den Enden der Stämmchen, wurde unter anderem durch die beiden erstgenannten Moose auf dem Parkplatz repräsentiert.

Dass heute jedoch überhaupt wieder ein dichter Bewuchs an Flechten und Moosen auf Ästen, Zweigen und Stämmen zu finden ist, liegt an der besseren Luftqualität und dem Klimawandel. Noch in den 1980er Jahren, so Dr. Carsten Schmidt, waren die Gehölze in unserer Gegend durch den „Sauren Regen“ praktisch frei von jeglichem Bewuchs. Durch verbesserte Umweltstandards und den Zusammenbruch der Industrie im Osten konnte jedoch schnell eine Wiederbesiedlung stattfinden, die durch die milden Winter im Zuge des Klimawandels noch gefördert wird. Das trifft aber nicht auf alle Arten zu: während konkurrenzstarke und wüchsige Arten von den günstigen Umständen profitieren, werden kleinere Arten vom dichten Bewuchs an Boden und Bäumen verdrängt.



Die Teilnehmenden folgten fasziniert den Schilderungen von Dr. Carsten Schmidt (Foto: Thomas Hövelmann)

Besonders gut ausgebildet war die Moosflora an Bäumen entlang des Nienberger Baches, wo durch die hohe Luftfeuchtigkeit ohnehin günstige Verhältnisse für die Moose herrschen. Ein dichter Behang mit Moosen zierte die Erlen und Weiden, und auch das „Triumvirat“ aus drei häufig gewordenen Lebermoosen war hier zu finden: das Gewöhnliche Kratzmoos *Radula complanata*, das Gewöhnliche Igelhaubenmoos *Metzgeria furcata* und das Breite Wassersackmoos *Frullania dilatata* mit seinen Miniatur-Wassersammelkrügen auf der Unterseite. Diese altertümliche Untergruppe der Moose zeichnet sich durch besonders einfache und undifferenzierte Gewebe aus.

Laub- wie Lebermoose faszinieren, sind aber auch überraschend vielfältig: Am Ende fühlten sich die Köpfe der durchgefrorenen Teilnehmer an wie mit Schlafmoos gefüllte Kopfkissen – vollgestopft mit witzigen und interessanten Informationen rund um die Welt der Moose.

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Ach du grüne Neune! – bei diesem Ausruf denken viele vermutlich nicht gerade an Wildkräuter... Oder haben die was damit zu tun?

Lt. SWR-Internetseite sind sich die Sprach- und Sprichwortforscherinnen und -forscher nicht ganz einig über die Herkunft [des Sprichworts]. Es könnte z. B. von einem Berliner Lokal aus dem 19. Jahrhundert mit der Hausnummer 9 kommen, das man über den Grünweg erreichte. Dort sei es immer sehr hoch hergegangen, sodass man es sich als Ausdruck der Empörung hätte vorstellen können. Andere Quellen besagen, der Ausruf beziehe sich auf eine grüne Spielkarte (die Grüne Neune) oder auch auf ein Berliner Sommertheater.

Sicher ist aber, dass die traditionelle Gründonnerstagsuppe (Gründonnerstag ist dieses Jahr am 14. April) u.a. auch Grüne Neune genannt wird. Vermutlich feierten nach dem langen dunklen Winter, in dem es kaum oder kein frisches Gemüse gab, unsere Vorfahren zu Ehren der Göttin Ostara, die wohl auch dem Osterfest seinen Namen gab, damit das Wiedererwachen der Natur.

Dazu wurde aus frischen Kräutern die Neun-Kräuter-Suppe zubereitet. Da Ostern ja zeitlich nicht auf einen bestimmten Termin festgelegt, sondern immer am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling ist, der am 21. März beginnt, kann Ostersonntag frühestens am 22. März und spätestens am 26. April sein, und da der Beginn des Wachstums und die Art der vorhandenen Pflanzen auch regional unterschiedlich sind, ist nicht explizit festgelegt, welche Kräuter in die Suppe gehören.

Lt. Wikipedia werden auch in der altenglischen Dichtung aus dem 9. oder 10. Jahrhundert nach Christus der Nine Herbs Charm (engl. Neunkräutersegen oder -zauber) und die Wirkung und Zubereitung von neun Heilkräutern (Neunkräutersuppe) beschrieben. Dabei werden den einzelnen Kräutern bestimmte Wirkungen und Kräfte zugeschrieben, die sich teilweise auf die Patienten übertragen sollen:

Und du, Wegerich, Mutter der Kräuter,
nach Osten geöffnet, innen mächtig;
Karren fahren über dich hinweg, Königinnen ritten über dich,
über dir weinten Bräute, schnaubten Ochsen.
Ihnen allen widerstehst und widerstandest du;
so widerstehst du auch Gift und Ansteckung
und dem Verhassten (Feind), der über das Land fährt.

(Vers 7–13)

Das Wildkräuter-Angebot ist bei uns übrigens größer, als es vielleicht auf den ersten Blick scheint; allein in meinem kleinen Stadtgärtchen finde ich für meine Suppe derzeit (s. Foto, von oben links nach unten rechts) Blattrosette und Wurzel der Nachtkerze (*Oenothera biennis*), Wurzel und Blätter/Triebe von der Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*), Giersch (*Aegopodium podagraria*), Blüten und Blätter des gefleckten Lungenkrauts (*Pulmonaria officinalis*), Winter-Portulak (*Claytonia perfoliata*), junge Schafgarbenblätter (*Achillea millefolium*), behaartes Schaumkraut (*Cardamine hirsuta*), Gundermann (*Glechoma hederacea*) und Löwenzahn (*Taraxacum officinale*).



Außerdem gibt es noch Vogelmiere, Brennnessel, Taubnessel, Spitzwegerich und Mädesüß. Bärlauch wächst bisher eher zögerlich in meinem Garten, wäre aber auf jeden Fall auch ein Kandidat für die Neun-Kräuter-Suppe.

Von den meisten der genannten Wildkräuter kann man ruhig größere Mengen nehmen. Gundermann und Mädesüß würde ich allerdings eher sparsam verwenden, u.a. da sie für mein Empfinden einen etwas strengen Geschmack haben. Lungenkraut sollte ebenfalls eher sparsam verwendet werden, da es die in den letzten Jahren in Verruf gekommenen Pyrrolizidinalkaloide (PA) enthält, die in höherer Dosis leberschädigend wirken können. Sie sind ebenfalls in Borretsch, Beinwell, Huflattich und anderen Pflanzen enthalten, allerdings auch in so „alltäglichen“ Lebensmitteln und Gewürzen wie Rauke (Rucola), Oregano und Kreuzkümmel. Der Verzehr geschieht natürlich auf eigenes Risiko, das aber meiner Meinung nach bei eher mäßiger Verwendung zu vernachlässigen ist.

Die anderen Suppenzutaten sind ebenfalls nicht klar definiert, es gibt verschiedene Möglichkeiten – möchte man eine flüssigere Suppe, kann man einfach eine gewürfelte Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, grob gehackte Kräuter zugeben und etwas Gemüsebrühe angießen. Dann etwa 20 Minuten köcheln lassen, pürieren und abschmecken. Sämiger wird die Suppe, wenn man sie z. B. mit etwas Mehl oder auch mit Kartoffeln andickt. Letzteres ist meine bevorzugte Variante...

Neun-Kräuter-Suppe mit Kartoffeln

Eine mittelgroße Zwiebel würfeln und mit 2 mittelgroßen geschälten und gewürfelte(n) Kartoffeln in etwas Öl anschwitzen. Verwendet man auch die Wurzeln der Pflanzen, kann man diese relativ fein würfeln und mit anschwitzen. Dann mit 1 l Gemüsebrühe ablöschen.

Etwa 6 Hände voll Kräuter putzen und waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken (fertig geputzt etwa 250 g). Kräuter zugeben, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und evtl. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Zum Abrunden kann man noch einen Klecks Sahne oder Schmand in die Mitte des Suppentellers oder der Terrine geben oder alternativ z. B. etwas Soja-Joghurt mit einem Schuss Pflanzenmilch und Zitronenöl (oder Olivenöl mit etwas Zitronensaft) verrühren und dekorativ auf der Suppe anrichten.

Dann noch ein paar Blüten darüber streuen, z. B. von Gänseblümchen oder eben von Lungenkraut und Gundermann, und genießen.



Croutons, die man gut aus altem (oder auch frischem) Brot machen kann, sind eine leckere Beigabe; gut eignet sich dazu Toastbrot, Ciabatta, Baguette..., das man würfelt (ca. 1 cm Kantenlänge) und in etwas Öl oder Butterschmalz bei mittlerer Hitze knusprig brät. Ich gebe die Croutons dann in einer separaten Schüssel zur Suppe, dann kann sie jeder nach Wunsch auf die Suppe geben und hat eine Chance, dass sie beim Verzehr noch knusprig sind...

So eine Suppe kann man natürlich nicht nur am Gründonnerstag essen, sie schmeckt auch an anderen Tagen gut, ist recht schnell gemacht und mit den vielen frischen Kräutern, die reich an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind, auch als eine Art Frühjahrskur geeignet. Gut ist auch, verschiedene Kräuterkombinationen auszuprobieren.

Text und Fotos: Uschi Schepers

Wildkräuter-Gruppe NABUKO

Uschi Schepers bietet in der NABU-Kochgruppe (NABUKO) gemeinsame Koch-Aktionen mit Wildkräutern an. Interessierte melden sich bei u.schepers@gmx.de.