

TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

AKTUELLES

Wer wird Frühlings-König(in) und findet den ersten blühenden Huflattich?

Naturgucker-Akademie

Kartierung Wiesen-Schaumkraut

Reihe „Essbare Wildkräuter in Münsters Westen“

Neue Rote Liste gefährdeter Farn- und Blütenpflanzen in NRW

Schwerpunkt schwierige Artengruppen

Pflanzen des Monats

Wintervorträge

Blühende Pflanzen zwischen den Jahren

RÜCKBLICK

Ohne Moos nix los

„Der Herrgott liebt die Vielfalt!“

BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern



EDITORIAL

Liebe Freunde des blühenden Münster

wie die Zeit vergeht... jetzt im Februar 2022 ist es genau ein Vierteljahrhundert her, dass die AG Botanik gegründet wurde. Es ist ja noch gar nicht lange her, dass wir mit einer aufwändigen Chronik und einer Jubiläums-Exkursion das 20jährige Bestehen gefeiert hatten...

Zum jetzigen Jubiläum soll die Chronik fortgeschrieben und um einige neue Rubriken erweitert werden. Dabei werden wir auch die allererste Exkursion von 1997 wiederholen, denn die typischen Mauerpflanzen in der Innenstadt sind auch im Winter ein dankbares Thema.

Außerdem ist das Frühjahr in diesem Jahr besonders früh dran, mit ersten Schneeglöckchen, Winterlingen und sogar blühendem Scharbockskraut. Moose und Flechten sind ebenfalls ganzjährig zu entdecken und immer einer Beachtung wert - auch wenn man vielleicht die Namen nicht weiß und sich nur an der Schönheit und Vielfalt erfreut.

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

Titelbild: Blütenstand der Kornelkirsche *Cornus mas* (Foto: Sara Kehmer)

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.

Fr, 25.2.:

Exkursion zu Mauerpflanzen in der Innenstadt von Münster. Treffpunkt 14 Uhr vor dem Eingang des Theaters Münster, Ecke Neubrückenstraße/Voßgasse, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 16 Uhr.



Die Mauerfarne *Asplenium ruta-muraria* und *A. trichomanes* (Foto: Claudia Picker/MZ)

Di, 1.3.:

Monatstreffen um 19.00 Uhr. Treffpunkt und Modalitäten werden mit der Einladung zugeschickt, wahrscheinlich wird es aber wieder ein Videotreffen über Zoom werden.

Mögliche weitere Exkursionen werden kurzfristig per Mail bekannt gegeben.



Verschiedene Flechten auf einem Zweig (Foto: Michaela Stenz)

Weitere Termine anderer Veranstalter

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

Sa, 12.2.:

Tagung „GRÜNE“ Artenschutzkonferenz mit Vorträgen u.a. zur Baumartenwahl in heimischen Wäldern vor dem Hintergrund des Klimawandels von Dr. Britta Linnemann und artenreichen Weg- und Straßenränder im Kreis ST von Annika Brinkert. Start um 11 Uhr, Programm und Einwahldaten hier: <http://artenschutzkonferenz.de/index.html>

Di, 15.2.:

Vortrag „Wiedehopf, Fliegenpilz, Rotbuche & Co. – Die Tiere, Pflanzen, Pilze und Fossilien des Jahres 2022 kurz vorgestellt“ mit Manfred Röhlen, Dr. Bernd Tenbergen, H.O. Rehage (Münster) & NN. vom Westfälisch-Naturwissenschaftlichen Verein. Treffpunkt 19.00 Uhr, LWL-Naturkundemuseum, Sentruper Straße 285. Teilnahme kostenlos, 2G.

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“

Wer wird Frühlings-König(in) und findet den ersten blühenden Huflattich?

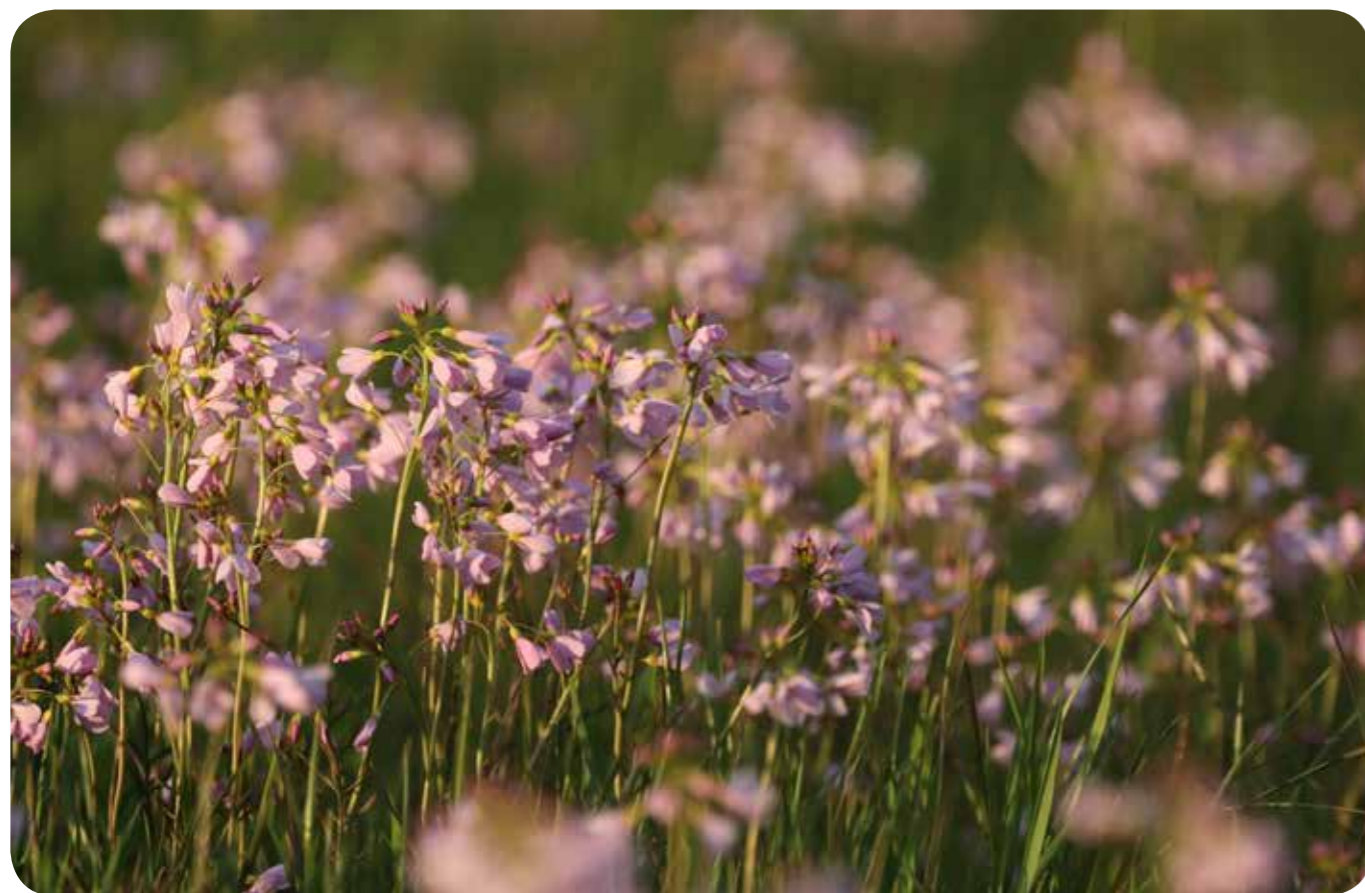
Der Huflattich *Tussilago farfara* erfreut als erste wirklich heimische Blütenpflanze hungrige Insekten und die Augen von Botanikern. Wer findet die ersten blühenden Exemplare und wird der/die diesjährige Frühlingskönig*in? Rückmeldung ggf. mit Foto an Thomas Hövelmann, hoewelmann_thomas@yahoo.de.



Dieses Exemplar an einer Hauswand läuft außer Konkurrenz - diesmal blühte es schon am 4. Februar (Foto: Dr. Joachim Eberhardt)

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 abgesucht.



Das Wiesen-Schaumkraut *Cardamine pratensis* (Foto: Michaela Stenz)



Naturgucker-Akademie

Das bekannte Citizen Science-Portal naturgucker.de erweitert sein Angebot derzeit um kostenlose Online-Schulungen für interessierte Laien. Dabei wird für verschiedene Artengruppen aufwändiges Unterrichtsmaterial erarbeitet, das für ambitioniertes Selbststudium geeignet ist.

Auch für das Bestimmen von Pflanzen wird derzeit ein Angebot erstellt und soll im September online gestellt werden. Die AG Botanik arbeitet eng mit Projektleiter Dr. Patrick Kuss zusammen und wird voraussichtlich auch die Gelegenheit haben, erstelltes Material noch vor Veröffentlichung auszuprobieren.

Für dieses Jahr sind bereits alle Probeflächen an Freiwillige vergeben worden. Die Bearbeiter erhalten noch rechtzeitig ausführliche Informationen. Wer zusätzlich mithelfen möchte, kann sich gerne bei AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann unter hoewelmann_thomas@yahoo.de melden.

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. Diesmal geht es um essbare Wildkräuter in Münsters Westen.

Februar: Gewöhnliches Tellerkraut (*Claytonia perfoliata*)

Bereits im Februar sprießen allerlei grüne Blättchen aus dem Boden und machen uns Hoffnung auf das Frühjahr. Unter ihnen findet man auch in Münsters Westen immer häufiger das Gewöhnliche Tellerkraut, das zum Beispiel auf dem Wall hinter der St. Anna-Kirche große Bestände bildet.

Seine frischgrünen, leicht fleischigen Blätter wachsen lang gestielt in lockeren Rosetten. Nahezu unverwechselbar ist ihre Form: Die jungen, noch kleinen Blätter sind rautenförmig. Werden sie größer, wachsen sie deutlich in die Breite und werden rundlicher, so dass ihre Form schließlich an die Spielkartenfarbe Pik erinnert. Seinen Namen hat das Tellerkraut von den Blättern der Blütenstiele, von denen jeweils zwei unterhalb des Blütenstands zu einem „Teller“ verwachsen. Die kleinen weißen Blüten und die namensgebenden Blättler erscheinen je nach Witterung von Ende Februar bis in den Frühsommer.



Das Tellerkraut *Claytonia perfoliata* (Foto: Britta Ladner)

Ursprünglich kommt die einjährige, bis ca. 20 cm große Pflanze aus dem westlichen Nordamerika. In Europa wurde sie einst als Salat- und Gemüsepflanze eingeführt und verwildert mancherorts erfolgreich. Die Samen keimen im Winterhalbjahr bei Temperaturen unter 12°C – daher die ebenfalls gebräuchlichen Namen „Winterportulak“ oder „Winterpostelein“.

Schon jetzt kann man die jungen Blätter sammeln. Sie schmecken mild-saftig und können als Salat gegessen werden. Die Blüten auf ihren Blättlerchen eignen sich dabei als delikater Hingucker. Besonders lecker und bei älteren Blättern ratsam ist die Zubereitung als „Spinat“, wofür man die Blätter und Stiele in der Pfanne dünstet und nach Belieben würzt. Auch die Wurzeln können mitgegessen werden. Die Pflanze enthält viel Vitamin C und wichtige Mineralstoffe, wobei der Nitratgehalt erfreulich niedrig ist.

Britta Ladner

Neue Rote Liste gefährdete Farn- und Blütenpflanzen in NRW

Die Roten Listen gefährdeter Tier- und Pflanzenarten sind eine wichtige Arbeitsgrundlage im haupt- und ehrenamtlichen Naturschutz. Dort werden die Arten nach ihrer Gefährdung und Bestandsentwicklung in verschiedenen Kategorien von „ungefährdet“ bis „vom Aussterben bedroht“ eingestuft.

Das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz (LANUV) NRW hat nach nur ca. zehn Jahren eine aktualisierte Fassung der „Roten Liste Farn- und Blütenpflanzen“ herausgebracht. Hier könnt Ihr die neue Broschüre und vor allem die lange Liste mit den Arten und Gefährdungseinstufungen einsehen: „https://www.lanuv.nrw.de/fileadmin/lanuvpubl/3_fachberichte/LANUV-Fachbericht_118_RL_Pflanzen_web.pdf“ Darüber hinaus kann eine gedruckte Fassung für 10 € bestellt werden.



Änderungen gegenüber der Vorversion sind in der Liste farbig gekennzeichnet und in der angehängten Tabelle noch mal eigens aufgeführt.

Das Titelbild von der Hohen Schlüsselblume stammt übrigens von Dr. Martin Franz von der AG Naturfotografie des NABU Münster.

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 zwei in Münster vorkommende, gelegentlich noch im Winter blühende Korbblütler mit feinen weißen Zungenblüten vorgestellt.



Übersicht über zwei in Münster vorkommende Aster- und *Erigeron*-Arten (Collage: Sara Kehmer)

Pflanzen des Monats

Selbst im Januar wurden wieder eine ganze Reihe interessanter Funde im Bild festgehalten: Grüne Nieswurz, Tüpfelfarn, blühende Kornelkirsche und gefüllte Schneeglöckchen. Bei den Monatstreffen können jeweils Pflanzen oder Bilder von Pflanzen vorgestellt werden.



Tüpfelfarn *Polypodium vulgare*
(Foto: Regina Schlopker-Richtscheid)



Die Grüne Nieswurz *Helleborus viridis* bei Havixbeck
(Foto: Claudia Rüther)

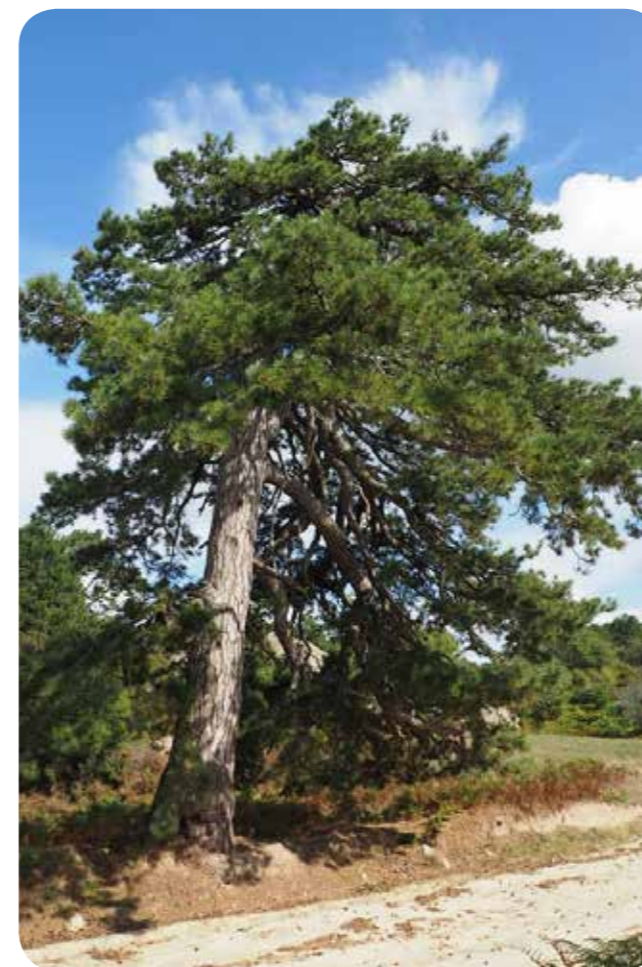
Wintervorträge

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 geplant:

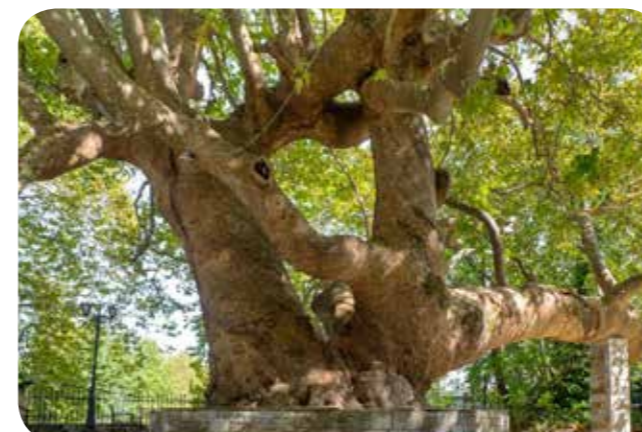
Di 1.3.: „Impressionen einer Bus- und Fußwanderung von Thailand bis Vietnam“ von Maren Töns

Mi. 6.4.: „Botanische Fotografie: Kleine Schönheiten ganz groß“ von Judith Maier

Beim Monatstreffen im Februar gab es einen tollen Vortrag „Griechenland - Die Heimat von Oliven und Platanen“ von Wolfgang Schürmann.



Uralte Schwarz-Kiefer in Griechenland
(Foto: Wolfgang Schürmann)



Diese Platane ist mindestens 1.000 Jahre alt
(Foto: Wolfgang Schürmann)

Blühende Pflanzen zwischen den Jahren

Im Winter macht die Botanik Pause und nichts blüht - denkt man so. So ganz stimmt das aber nicht: aufmerksame Beobachter entdecken auch mitten im Winter noch blühende Exemplare von Vogel-Miere, Roter Taubnessel, Persischem Ehrenpreis, Schmalblättrigem Greiskraut und weiteren Arten.

Bei einer Exkursion am 30. Dezember, bei weiteren Spaziergängen und nach einem Meldeaufruf in der Tageszeitung kamen immerhin folgende 25 Arten zusammen:

Schafgarbe *Achillea millefolium*,
Gänseblümchen *Bellis perennis*,
Hirtentäschelkraut *Capsella bursa-pastoris*,
Behaartes Schaumkraut *Cardamine hirsuta*,
Gewöhnliches Hornkraut *Cerastium holosteoides*,
Kanadisches Berufkraut *Conyza canadensis*,
Hasel *Corylus avellana*,
Frühlings-Hungerblümchen *Draba verna*,
Einjähriges Feinstrahl *Erigeron annuus*,
Garten-Wolfsmilch *Euphorbia peplis*,
Pyrenäen-Storchschnabel *Geranium pyrenaicum*,
Weiße Taubnessel *Lamium album*,
Gefleckte Taubnessel *Lamium maculatum*,
Rote Taubnessel *Lamium purpureum*,
Hoher Steinklee *Melilotus altissima*,
Bitterkraut *Picris hieracioides*,
Einjähriges Rispengras *Poa annua*,
Schmalblättriges Greiskraut *Senecio inaequidens*,
Gewöhnliches Greiskraut *Senecio vulgaris*,
Vogel-Miere *Stellaria media*,
Wiesen-Löwenzahn *Taraxacum officinale*,
Geruchlose Kamille *Tripleurospermum inodorum*,
Persischer Ehrenpreis *Veronica persica*,
Kleines Immergrün *Vinca minor*,
März-Veilchen *Viola odorata*.



Die Rote Taubnessel *Lamium purpureum* blüht eigentlich immer
(Foto: Dr. Heide Heising)

Exkursion zu häufigen Moosen in die Hohe Ward am 21. Januar

Ohne Moos nix los

„Wir haben ideales Mooswetter!“ ermutigte Exkursionsleiterin Sara Kehmer die 23 Interessierten, die sich an diesem doch eher regnerischen Freitag versammelt hatten. Vorgestellt wurden während der zweistündigen Exkursion durch das Waldgebiet Hohe Ward südlich von Hilstrup einige der wichtigsten Arten der bodensauren Wälder auf Sand.

Gleich zu Anfang stößt die Gruppe auf große Teppiche des Grünstängelmooses *Scleropodium purum*, das sich am Waldboden und über Totholz ausgebreitet hat. Die vegetative Vermehrung ist typisch für die evolutionsgeschichtlich sehr alten Moose. Sie sind konkurrenzschwach, aber sehr regenerativ und besiedeln häufig Pionierstandorte. „Es lohnt sich, auch etwas höher zu suchen“, erklärt Sara Kehmer und zeigt auf das Zypressen-Schlafmoos *Hypnum cupressiforme* an einer Eiche neben ihr. Viele epiphytische Moose sind auch an Baumstämmen und -kronen zu finden.

Ein besonders spannender Moosstandort ist auch die Landwehr: Auf der alten Wallanlage findet die Exkursionsgruppe das Weißmoos *Leucobryum glaucum*. Früher häufig zur Dekoration genutzt, gilt das weiche, polsterbildende Moos heute als besonders geschützt. Ein altbekannter Kollege sorgt mit seinem Artnamen für besondere Belustigung unter den Teilnehmer*innen: Der Sparrige Runzelpeter *Rhytidiadelphus squarrosus* breitet sich häufig unerwünscht in Rasenflächen aus.



Sara Kehmer stellte heimische Moosarten vor (Foto: Wolfgang Schürmann)



Das Rotstängelmoos kommt häufig in Heideflächen vor (Foto: Wolfgang Schürmann)

Grünstängelmoos	<i>Scleropodium purum</i>	Einfach gefiedert, der „2D-Tannenbaum“
Rotstängelmoos	<i>Pleurozium schreberi</i>	Wie Grünstgl., aber roter Stamm
Frauenhaarmoos	<i>Polytrichastrum formosum</i>	Bildet blaugrüne Rasen
Zypressen-Schlafmoos	<i>Hypnum cupressiforme</i>	Krallenförmige Blattspitzen
Besenmoos	<i>Dicranum scoparium</i>	einseitig beblättert („Handfeger“)
Tamarisken-Thujamoos	<i>Thuidium tamariscinum</i>	Dreifach, fein gefiedert
Weißmoos	<i>Leucobryum glaucum</i>	Bildet weiße Polster
Sternmoos	<i>Mnium hornum</i>	Von oben betrachtet sternförmig, olivgrün, horstig
Gewöhnliches Kurzbüchsenmoos	<i>Brachythecium rutabulum</i>	Helle Leuchtpunkte an den Stämmchenenden, kurze Früchte
Wacholder-Widertonmoos	<i>Polytrichum juniperinum</i>	Roter Sporophyt
Sparriger Runzelpeter	<i>Rhytidiadelphus squarrosus</i>	Sparrig beblättert
Kaktusmoos	<i>Campylopus introflexus</i>	Weißliche Glashaare an Blattspitzen

Die Exkursionsrunde wird auf einer Heidefläche am Hilstruper See beendet. Am Wacholder-Widertonmoos *Polytrichum juniperinum* wird der Aufbau der Moose aus Gametophyten und Sporophyten besonders gut erkennbar: Der für die sexuelle Vermehrung verantwortliche Sporophyt ist kräftig gefärbt und sorgt so für leuchtend rote Flecken auf dem Heideboden.

Der Weg zurück zum Parkplatz führt über den weichen Teppich eines Neophyten: Das Kaktusmoos *Campylopus introflexus* verdrängt mit seinem dichten Wuchs einheimische Pflanzen unter anderem aus Dünenlandschaften. Eine Liste aller während der Exkursion betrachteten Arten und ihren besonderen Merkmalen findet sich in der Tabelle oben.

Maria Heidemann



Die Exkursion wurde angemessen nachbereitet (Foto: Rebekka Loheide)

Exkursion zu Wintergehölzen an der Werse am 29. Januar

„Der Herrgott liebt die Vielfalt!“

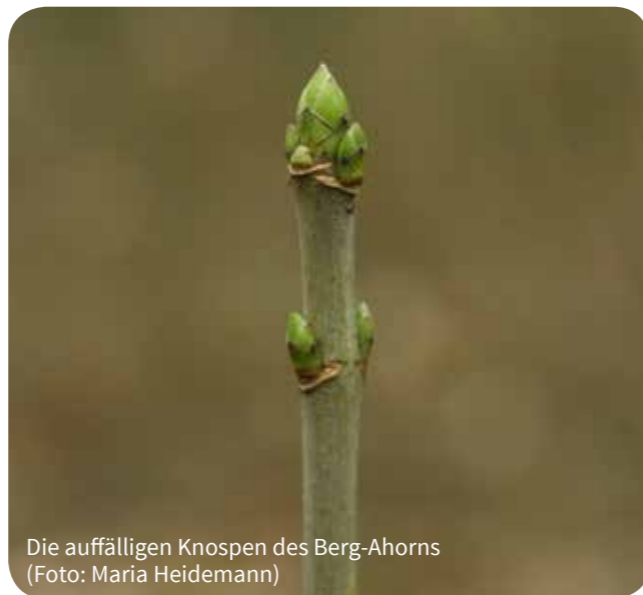
Grau und braun - das sind die Farben, die in den Wintermonaten zu dominieren scheinen, blickt man im regnerischen Münster aus dem Fenster. Doch wer genau hinschaut, kann mehr entdecken: Wenn die Bäume ihre Blätter schon längst abgeworfen haben, warten die während der Vegetationsperiode gebildeten Knospen auf den Frühling. Bereit, den ewigen Kreislauf fortzusetzen, zeigen sich die Knospen schon im Winterzustand überraschend vielfältig.

Um die Bestimmung winterlicher Gehölze kennen zu lernen, trafen sich am Samstag, den 29. Januar, 17 Mitglieder der AG Botanik für eine Exkursion zur Pleistermühle an der Werse. Geleitet wurde die Exkursion von dem Diplom-Geographen Jörg Frenz. Angesprochen wurden Blätter, Rinde und Habitus der Holzgewächse, wobei der Fokus auf den Merkmalen der Knospen lag.

Den Start machte der Berg-Ahorn *Acer pseudo-platanus*: Die grünen Knospen leuchten auffällig und sind schwarz berandet. Ebenfalls leicht zu erkennen sind die großen, klebrigen Knospen der Rosskastanie *Aesculus hippocastanum*. Leicht zu verwechseln mit einer Knospe sind die weiblichen Blüten der Haselnuss *Corylus avellana*: Aus der kleinen, unscheinbaren Blüte hängen pinke Narben heraus, ein weiterer Farbleck im graubraunen Januar. Zur Überraschung der Teilnehmer*innen konnten erste blühende Exemplare entlang der Waldwege entdeckt werden. Die 4-8 cm langen männlichen Kätzchen blühen schon früher, um Selbstbestäubung zu vermeiden. Sie sind oft von weitem an ihrer gelblichen Farbe zu erkennen.

Schon im Namen trägt der Blutrote Hartriegel *Cornus sanguinea* seine Farbe: Die jungen Zweige leuchten auf der Sonnenseite rot, im Schatten entwickeln sie sich

grünlich-gelb. Die gegenständigen Knospen sind schlank und anliegend. Doch nicht nur mit Gehölzen kennt sich Jörg Frenz aus: Immer wieder weist er auf Kräuter und Gräser am Wegesrand hin, die seine Aufmerksamkeit erregen - „Der Herrgott liebt die Vielfalt!“ kommentiert Frenz trocken die begeisterte Rückmeldung der Teilnehmenden.



Die auffälligen Knospen des Berg-Ahorns (Foto: Maria Heidemann)

So gibt es trotz der Winterzeit einiges zu sehen. Der Wald, in Nebel gehüllt, schläft nicht, sondern hält die Farben des Frühlings schon in seinen knorrigen Händen.

Maria Heidemann



Jörg Frenz (2.v.l.) stellte winterliche Gehölze an der Werse vor (Foto: Maria Heidemann)

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Die Tage werden langsam wieder länger, und die ersten frischen Triebe zeigen sich.

Wenn wir auch meist nur maßvoll Blätter und Blüten ernten, können wir gerade im Winter, solange der Boden schneefrei und nicht gefroren ist, und im zeitigen Frühjahr auch ganze Pflanzen, die es im Übermaß gibt, mit ihren Wurzeln ausgraben, z. B. die Nachtkerze *Oenothera biennis*, die in der Abenddämmerung eines schönen Sommertages immer Augen, Nase und zahlreiche Nachtfalter erfreut mit ihren leuchtend gelben Blüten, die innerhalb weniger Minuten aufblühen, sobald es dunkel wird. Wenn es ganz ruhig ist, hört man dann auch ein leises Knacken. Im Laufe des folgenden Tages verblühen die Blüten, aber abends kommen dann schon wieder neue. Sie sind eine schöne Deko für Salate oder Süßspeisen.

Die Wurzel des ersten Jahres, die man oft recht einfach in direkter Nachbarschaft mit den Samenständen der alten Pflanzen des Vorjahres findet, war früher als Gemüse beliebt. Sie kann bis in das zeitige Frühjahr des zweiten Jahres geerntet werden, bevor der Blütenstängel herauskommt. Auch die Samen kann man im Herbst oder mit etwas Glück auch jetzt noch aus den Samenständen



Junge Blattrosetten der Nachtkerze neben Samenständen vom Vorjahr



Die geernteten Wurzeln mit den Blattrosetten



Frische junge Blätter des Löwenzahns

schütten; sie enthalten sehr viel Gamma-Linolensäure, eine sehr gesunde Omega 6-Fettsäure - Nachtkerzenöl ist für kosmetische Zwecke begehrt.

Aus den Pflanzen lässt sich ein Gemüse, z. B. als Beilage zu Pellkartoffeln, kochen - dazu von den Wurzeln den oberen braunen Teil mit den Blättern abschneiden, ebenso die sehr feinen Würzelchen, und die dickeren Teile dann gut bürsten bzw. mit einem scharfen Messer braune Stellen etwas abschaben und dann gründlich waschen.

Etwa 50 g Nachtkerzenwurzeln und 100 g Champignons in dünne Scheiben schneiden und mit einer fein gewürfelten Zwiebel in etwas Öl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Dann unter Rühren 1 EL Mehl darübergeben und verrühren; dann ca. 150 ml Kuh- oder pflanzliche Milch zugeießen und unter Rühren aufkochen lassen.

Die Nachtkerzenblätter wiederum von dem dunklen Wurzelende befreien, an dem sie noch sitzen, kurz in einer Schüssel mit kaltem Wasser mit der Hand gut bewegen und dann in ein Sieb geben. Kurz abtropfen lassen, dann grob hacken und zugeben und noch mal unter Rühren aufkochen lassen.

Einen Deckel auf den Topf geben und die Kochstelle auf die kleinste Stufe stellen (oder ganz aus, falls man einen Herd hat, bei dem man die Nachwärme nutzen kann). Noch knapp 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wer keine Pilze hat oder mag, lässt sie einfach weg...

Nun noch schnell einen Löwenzahn-Vitamintrunk zaubern und auch dazu, wenn es genug Löwenzahn gibt, die ganze Pflanze mit der Wurzel ausgraben und ähnlich putzen wie die Nachtkerze.

Eine gute Handvoll eher junger Blätter (ein paar größere können auch mit rein) dann mit dem Fruchtfleisch von 2 kleinen Orangen (100 - 150 g) und 100 g Joghurt (kann auch vegan sein) pürieren. Wer es süßer mag, kann noch etwas Agavendicksaft oder Honig zugeben.

Zusätzlich zum Löwenzahn kann man natürlich noch andere Kräuter verwenden, z. B. Vogelmiere, Giersch, Spitzwegerich oder Wiesenlabkraut. Momentan eignet sich auch hervorragend das Scharbockskraut *Ficaria verna*, von dem man aber nicht zu große Mengen und vor allem eher die jungen Blätter verwenden sollte. Spätes-

tens wenn das Kraut in voller Blüte steht, sollte man es nicht mehr verwenden. da sich in älteren Blättern später das giftige Alkaloid Protoanemonin entwickelt. Scharbock ist eine alte Bezeichnung für Skorbut, eine Vitamin C-Mangelkrankheit, unter der früher vor allem in großem Maß Seeleute litten, die oft monatelang an Bord waren und kein frisches Gemüse zu essen bekamen. Sie nahmen Scharbockskraut mit, um Vitamin C zu bekommen. Andere Wildkräuter weisen aber ebenfalls häufig einen hohen Vitamin C-Gehalt auf, so dass wir nicht ausschließlich auf das Scharbockskraut angewiesen sind.

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.