

TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

AKTUELLES

Wintervorträge
Kann man Moose essen?
Reihe „Essbare Unkräuter“
Schwerpunkt schwierige
Artengruppen
Blühende Pflanzen
zwischen den Jahren
Botanische Jahreswesen 2022

RÜCKBLICK

Es blüht nicht nur zur Sommerzeit...

BEWÄHRTES

Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern



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, 21.1.:

Exkursion zu Moosen im Waldgebiet Hohe Ward südlich von Hiltrup und in der Heide am Hiltruper See mit Sara Kehmer. Treffpunkt 14 Uhr am Parkplatz Hohe Ward, Ecke B 54 (Westfalenstraße) / Straße „Zum Hiltruper See“, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 16 Uhr.



Das Schlafmoos *Hypnum cupressiforme* (Foto: Erwin Hangmann)

Sa, 29.1.:

Exkursion „Knospen und Zweige im Winter“ mit Jörg Frenz an der Werse. Treffpunkt 14 Uhr am Landgasthof Pleister Mühle, Pleistemühlenweg 190, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 16 Uhr.



Haselblüte weiblich (Foto: Sara Kehmer)

Mo, 7.2.:

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.

Liebe Freunde des blühenden Münster

leider verläuft die Evolution bei Viren deutlich schneller als bei Pflanzen, und so hat die aktuell grassierende Omikron-Variante auch Auswirkungen auf die Aktivitäten der AG Botanik. Unsere Monatstreffen werden voraussichtlich in den nächsten Monaten leider wieder nur als Videokonferenzen stattfinden können, und bei Exkursionen werden wir uns wieder an strenge Regeln halten müssen - nutzt ja nichts, das Leben geht weiter, und es kommen bestimmt wieder bessere Zeiten...

Die Zeit des Jahreswechsels ist auch eine Zeit des Lesens, und so sind mir auch zwei botanisch interessante Titel in die Hände gefallen: „Blümchensex – die schockierende Wahrheit über das Liebesleben der Pflanzen“ von Michel Allaby, eine überaus unterhaltsame Abhandlung über die generative Vermehrung von Blütenpflanzen, und der preisgekrönte Roman „Die verlorenen Blumen der Alice Hart“ von Holly Ringland, wo die spannende Handlung mit australischen Pflanzenarten verknüpft wird - erinnert mich ein wenig an den tollen „Gesang der Flusskrebse“ von Delia Owens.

Spaziergehen geht auch immer, es gibt immer was zu entdecken - selbst blühende Pflanzen. Der Winter hat auch seine schönen Seiten, trotz Corona...

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

Titelbild: Früchte der Waldrebe *Clematis vitalba* (Foto: Andrea Elbracht)

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 hoewelmann_thomas@yahoo.de reicht - wir freuen uns auf Sie!

Weitere Termine anderer Veranstalter

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

Di, 11.01.:

„Towards high-throughput assessment and monitoring of freshwater biodiversity in the Anthropocene“ von **Florian Leese** (Faculty of Biology, Aquatic Ecosystem Research, University Duisburg-Essen) im Rahmen der Kolloquien des Institutes für Landschaftsökologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Beginn 18.00 c.t., Zoom-Einwahldaten: <https://www.zoom.us/j/62794748183> (Meeting-ID: 627 9474 8183), Kenncode: 463909

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“

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:

Mo 7.2.: „Griechenland - Die Heimat von Oliven und Platanen“ von Wolfgang Schürmann

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 Januar gab es einen tollen Vortrag „Nebelwald am Ursprung des Amazonas - Erlebnisse im Dschungel von Peru“ von Sara Kehmer.



Sara Kehmer vor einem Urwaldriesen mit typischen Stelzwurzeln



Unfassbare Vielfalt: der Amazonas-Regenwald in Peru (Foto: Sara Kehmer)

Kann man Moose essen?

Margot Scheper hatte sich mit ihrer Fachkenntnis als Ärztin und angehenden Kräuterpädagogin intensiv mit der Frage beschäftigt: Kann man Moose essen?

Kurze Antwort: Im Prinzip ja, aber warum sollte man?

Lange Antwort: Moose enthalten eine Vielzahl von sekundären Inhaltsstoffen wie Terpene, die für einen muffigen Geschmack und geringe Verträglichkeit sorgen. Zudem sind die einzellschichtigen Blätter von sehr geringem Nährwert und es besteht die Gefahr, dass durch die Eigenschaft von Moosen, Schadstoffe aus der Luft aufzunehmen, Schwermetalle etc. mitverzehrt werden.



Da läuft einem fast das Wasser im Munde zusammen: das Polster-Kissenmoos *Grimmia pulvinata* (Foto: Michaela Stenz)

In den langen Artenlisten der Giftnotzentrale Bonn werden keine Moose genannt, aber auch nicht in den gängigen Rezeptforen der Wildkräuterküche. Nützlich sind Moose neben ihrer unbestrittenen ökologischen Bedeutung jedoch zum Beispiel in der Medizin, wo sie früher zur Wundheilung eingesetzt wurden, da sie in hohem Maße Flüssigkeit aufnehmen können. In Notzeiten wurden Moose außerdem in „Hungerbroten“ als Füllmittel beigelegt, um im Magen zu quellen und ein Sättigungsgefühl vorzutäuschen.

Das bekannte und auch heute noch pharmazeutisch genutzte „Isländisch Moos“ *Cetraria islandica* ist übrigens kein Moos, sondern eine Flechte.

Reihe „Essbare `Unkräuter´“

Britta Ladner ist es auch in diesem Jahr gelungen, in den Westfälischen Nachrichten, Ausgabe Münster-West, eine monatliche Reihe zu platzieren. Diesmal geht es in der Reihe „Essbare `Unkräuter´“ um leckere Wildkräuter der heimischen Flora. Den Auftakt macht das Behaarte Schaumkraut.

Januar: Behaartes Schaumkraut (*Cardamine hirsuta*)

Neues Jahr, neues Thema – die Mecklenbecker Pflanzen-Serie, in der es im letzten Jahr um heimische Baumarten ging, befasst sich dieses Jahr mit essbaren „Unkräutern“, die in den Grünanlagen und Gärten Mecklenbecks wachsen.

„Unkraut“ ist eine Frage der Definition – vieles, was wir heute mit Argwohn betrachten und mitunter entfernen, war früher ein geschätzter Bestandteil des Speiseplans oder wurde heilkundlich genutzt. Auch heute können frische Wildkräuter durch ihre vielfältigen Inhaltsstoffe unsere Ernährung sinnvoll ergänzen und für einen geschmacklichen „Kick“ sorgen. Wenn wir unsere „Unkräuter“ wieder schätzen lernen und ihnen Raum gewähren, tun wir zusätzlich der Natur etwas Gutes, denn viele Wildtiere sind auf unsere heimischen Pflanzen angewiesen.

Voraussetzung für die kulinarische Verwendung von „Unkräutern“ ist neben deren sicherem Erkennen ein bisschen Obacht beim Sammeln. Pestizid- und düngerbelastete Äcker, Straßenränder, die Nähe von Fuchsbauten und beliebte Hundestrecken sollte man meiden. Glück hat also, wer die Kräutlein im eigenen Garten findet. Auch hier sollte man jedoch nicht in direkter Nähe von Vogelfutterstellen oder Mauselöchern sammeln und die Pflanzen vor der Verwendung waschen.

Das Behaarte Schaumkraut kann man sogar im Winter auf offenen Bodenstellen und selbst in Blumentöpfen

entdecken. Seine gefiederten Blätter wachsen in kleinen, flach über dem Boden ausgebreiteten Rosetten, wobei die einzelnen Blättchen charakteristisch rundlich sind. Die winzigen Blüten, die sich manchmal schon im Januar zeigen, besitzen vier weiße Kronblätter. Aus ihnen wachsen kleine, aufrechte Schoten heran, die unter Druck stehen und die enthaltenen Samen bis zu einem Meter weit fortschleudern können. Trotz des Namens weist das einjährige Pflänzchen nur eine minimale Behaarung auf.

Das Behaarte Schaumkraut gehört wie die Kresse zur Familie der Kreuzblütler und hat aufgrund der enthaltenen Senfölglykoside ein angenehm scharfes Aroma. Die Blätter schmecken vor oder zu Beginn der Blüte am besten und regen als Beigabe in Salaten oder aufs Brot



Rosette des Behaarten Schaumkrauts (Foto: Britta Ladner)

gestreut den Stoffwechsel und die Verdauung an. Die Blüten lassen sich als essbare Speisedekoration verwenden. Die noch grünen Schoten geben fein gehackt Dips und Dressings eine „pfeffrige“ Würze. Die Samen eignen sich als Keim Saat für die Fensterbank.



Hier ist die namensgebende Behaarung des Behaarten Schaumkrauts gut zu erkennen (Foto: Hans-Joachim Grote)

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 Knospen der beiden Weiden-Arten *Salix alba* und *Salix fragilis* vorgestellt.



Übersicht über die beiden Weiden-Arten Silber-Weide und Bruch-Weide (Collage: Sara Kehmer)

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.

In diesem Jahr möchte die AG Botanik wie im Vorjahr eine kleine Bestandsaufnahme der Arten machen, die im Stadtgebiet von Münster zwischen Weihnachten und Mitte Januar blühen. Wer beim Spaziergang oder so blühende Exemplare von Blütenpflanzen (auch Gräser) entdeckt, kann gerne die Namen der Arten und/oder auch nur Fotos schicken an AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann, hoevelmann_thomas@yahoo.de.

Mal sehen, was dabei raus kommt. Im letzten Jahr kamen immerhin fast 30 Arten zusammen!



In Wolbeck blühen bereits Behaartes Schaumkraut und Garten-Wolfsmilch (Foto: Rüdiger Wittig)

Botanische Jahreswesen 2022

Alle Jahre wieder kommt es zur inflationären Bekanntgabe von „Jahreswesen“ aller Art. Dabei sind auch wieder einige Pflanzenarten. Mit der **Einbeere** *Paris quadrifolia* wurde die **Blume des Jahres** bereits in der November-Ausgabe vorgestellt, es gibt aber noch viel mehr:

Baum des Jahres: Die **Buche** *Fagus sylvatica* ist natürlich allbekannt und kommt auch in und um Münster sehr häufig in Wäldern und Parks vor.

Stadt-pflanze des Jahres: Der **Blauglockenbaum** *Pawlonia tomentosa*. Dieser beliebte Parkbaum aus Ostasien wird häufig gepflanzt und neigt dazu, zu verwildern. Dabei kommt ihm der Klimawandel zu Hilfe.

Orchidee des Jahres: **Braunrote Stängelwurz** *Epipactis atrorubens*; diese Orchidee der Kalk-Buchenwälder kommt bei uns im Münsterland nicht vor.

Heilpflanze des Jahres: Mit der **Großen Brennnessel** *Urtica dioica* wird verdienstvollerweise eine tolle heimische Staude geehrt, die überall vorkommt und in allen Belangen stark unterschätzt wird.

Arzneipflanze des Jahres: Der **Mönchspfeffer** *Vitex agnus-castus* aus dem Mittelmeerraum wurde angeblich früher von Mönchen verwendet, um die Fleischeslust zu unterdrücken.

Wasserpflanze des Jahres: Die **Hornblättrige Armleuchteralge** *Chara tomentosa*. Mit der interessanten Artengruppe der Armleuchteralgen hatte sich die AG Botanik bislang nicht beschäftigt.

Staude des Jahres: **Japan-Berggras** *Hakonechloa macra* - wohl eher was für Gartenfreunde

Moos des Jahres: Das **Sparrige Kleingabelzahnmoos** *Diobelonella palustris* ist eine Art quelliger Standorte in höheren Mittelgebirgen und den Alpen und bei uns daher eher nicht zu finden.

Flechte des Jahres: Die **Zähe Leimflechte** *Enchylium tenax* wächst auf kalkhaltigen Standorten wie Mörtel und ist weit verbreitet.

Informationen zu diesen Arten mit zahlreichen schönen Fotos hat der Bochumer Botanische Verein auf einer schönen Seite zusammengestellt: <https://www.botanik-bochum.de/NaturdesJahres.htm>



Die Rot-Buche ist Baum des Jahres 2022 (Foto: Hubertus Schwarzentraub)

Exkursion zu Winterblühern am 30. Dezember Es blüht nicht nur zur Sommerzeit...

... nein, auch im Winter, wenn es nicht schneit. Auch während der kalten Jahreszeit gibt es immer noch blühende Exemplare heimischer Wildpflanzen. Und das erst recht bei frühlingshaften 16 °C... So mild war es nämlich bei der kleinen Exkursion am Kanal kurz vor Silvester, bei dem sich ein knappes Dutzend winteraktiver Botaniker*innen auf die Suche machte.



Der Persische Ehrenpreis ist auch im Winter mit Blüten anzutreffen (Foto: Thomas Hövelmann)

Schnell wurde man fündig, und nach anderthalb Stunden waren so immerhin 17 Arten zusammengekommen. „So lange kein starker Frost herrscht oder eine geschlossene Schneedecke vorliegt, wird man immer einzelne blühende Pflanzen finden können,“ so Dr. Thomas Hövelmann, Leiter der AG Botanik beim NABU Münster, „mit etwas Glück werden sie dann von Insekten entdeckt, die auch noch vereinzelt unterwegs sind.“

Typische Arten, die das ganze Jahr über blühen, sind zum Beispiel Gänseblümchen, Rote Taubnessel oder Vogel-

miere. „Einzelne Neuankömmlinge wie das aus Südafrika stammende Schmalblättrige Greiskraut wöhnen sich zudem im Südsommer und wundern sich vielleicht nur über die kühlen Temperaturen,“ so Hövelmann. Aber auch einzelne Gräser oder verfrühte Sträucher wie die Hasel können durchaus bereits um den Jahreswechsel blühend gesehen werden.

Der Klimawandel mit den damit verbundenen mildereren Wintern verstärkt den Trend zur Ganzjahresblüte bei vielen Pflanzenarten noch. Mit den Ergebnissen erhoffen sich die Naturschützer daher auch, Daten über den Wandel in der heimischen Flora zu gewinnen.



Aha, ein Weicher Storchschnabel! (Foto: Thomas Hövelmann)

„Achten Sie doch einmal bei den ersten Spaziergängen im neuen Jahr auf blühende Arten!“ freut sich Hövelmann bereits über eingehende Informationen. Meldungen können geschickt werden an hoelmann_thomas@yahoo.de, gerne auch mit Fotos.



Auf der Suche nach Blüten im Winter (Foto: Stefan Jäger)

Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Es ist Winter, und man könnte meinen, dass sich draußen so gar nichts Essbares findet. Aber manches Kräutlein hat das ganze Jahr über Saison, z. B. Vogelmiere, Spitzweigerich, Ehrenpreis, Gundermann, und auch die Knoblauchsrauke *Alliaria petiolata* treibt schon kräftig aus.

Knoblauchsrauke ist ein guter Ersatz für Bärlauch, der ja noch etwas auf sich warten lässt; die ganze Pflanze lässt sich nutzen. Die Blätter entwickeln ein kräftiges Knoblaucharoma, ohne die dem Knoblauch oder Bärlauch eigene „Fahne“, allerdings sollte man sie dann unbedingt roh verwenden. Werden sie gekocht, verfliegt das Aroma schnell. Die Samen, die sich im Sommer bilden, haben eine gute Schärfe, ähnlich wie bei Senf, der ja mit der Rauke verwandt ist.



Da die Pflanze sich auch fleißig ausbreitet, wenn sie sich einmal irgendwo angesiedelt hat, und das Laub momentan noch nicht so üppig ist, verwenden wir die Wurzeln der neuen Pflanzen. Sie lassen sich meist mehr oder weniger einfach aus dem Boden ziehen und sind recht schnell zu säubern. Je kräftiger die Pflanze, desto dicker sind meist die Wurzeln. Das Laub schneidet man etwas unterhalb des Ansatzes ab, wo die Wurzel weicher wird.



Die feinen Würzelchen entfernt man am besten und wäscht die dickeren Wurzeln schon einmal in kaltem Wasser vor. Dann entfernt man ggf. mit einem scharfen Messer braune Stellen und wäscht die Wurzeln noch einmal kurz ab.

Die dickeren Wurzeln lassen sich ganz gut auf einer feinen Reibe zerkleinern, die dünnen in möglichst dünne Scheiben schneiden.

Zu etwa 40 g Wurzeln (die Ausbeute von 8 – 10 Pflanzen) raspelt man 2 kleine Äpfel (ggf. geschält und ohne Kerngehäuse etwa 120 g), gibt 2 - 3 EL Kürbiskernöl und eine Prise Salz zu und püriert das Ganze zu einer mehr oder weniger homogenen Masse.

Dann noch etwa 3 EL Kürbiskerne hacken und unterheben. Bei Raumtemperatur, wenn möglich, mindestens eine Stunde ziehen lassen oder etwa eine halbe bis eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Wurzeln haben ein dezentes Meerretticharoma und schmecken auch pur oder in Verbindung mit Apfel und Rote Bete, was von Thomas Hövelmann getestet und für gut befunden wurde:

1 EL Walnuss-Öl mit dem Saft einer Viertel-Zitrone gut verquirlen.

4 recht dicke Knoblauchsrauke-Wurzeln putzen. Dann mit 1 Apfel und 1 kleinen Rote Bete raspeln und mit einer Handvoll grob gehackter Walnüsse zu dem Dressing geben. Gut vermengen.

Beides ist lecker z. B. zu Bratkartoffeln oder Rösti oder auch zu geräuchertem Fisch.



Für die Rösti gekochte Kartoffeln vom Vortag grob raspeln, eine Pfanne mit Kokos- oder Erdnussöl erhitzen, mit dem Esslöffel Kartoffelhäufchen hineingeben und etwas zusammendrücken. Von einer Seite knusprig braun braten, umdrehen, dann von der anderen Seite.

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.