

✈ TERMINE

Termine der AG Botanik
Termine anderer Veranstalter

✈ AKTUELLES

Schwerpunkt schwierige
Artengruppen
Reihe „Bäume in Mecklenbeck“
Pflanzen des Monats

✈ RÜCKBLICK

Gelungene Renaturierung der Aa an
der Kanalstraße
Faszinierende Vielfalt der
Schwebfliegen
Warum in die Ferne schweifen...

✈ BEWÄHRTES

Tecklenburger Tagebuch
Köstliche Naturküche -
Kochen mit Wildkräutern





EDITORIAL

Liebe Freunde des blühenden Münster,

wieder geht ein botanisches Jahr auf die Zielgerade. Diesmal können wir uns nicht beschweren: der reichliche Regen über Frühjahr und Sommer haben uns üppiges Grün und eine reiche Blütenpracht beschert - ein gutes Jahr also für die Vegetation und für botanisch interessierte Menschen...

Aber auch der Frühherbst hält noch botanische Leckerbissen bereit, die es jetzt zu entdecken gilt. Einige Arten beginnen erst jetzt mit ihrer Vollblüte, und andere blühen jetzt ein zweites Mal. Noch gibt es also keinen Grund, in Herbstdepression oder Winterschlaf zu verfallen - raus in die Natur, am besten auf den zahlreichen Aktionen der AG Botanik!

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



Der Durchwachsene Bitterling ist ein Enzian-Gewächs (Foto: Thomas Hövelmann)

Titelbild: Echtes Leinkraut *Linaria vulgaris* (Foto: Hans-Joachim Grote)

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

Exkursionen sind unter Beachtung von Regeln wieder möglich: keine Anmeldung erforderlich, Maske und, wer nicht geimpft oder genesen ist, aktuellen negativen Corona-Test mitbringen, auf Abstand achten.

Fr, 17.9.:

Fridays for Flowers-Exkursion für die Flora von Münster. Treffpunkt 16.00 Uhr vor dem Vereinsheim Tennisclub Hilstrup „Zum Hilstrup See 175“, von dort fußläufig. Neben der üblichen Erstellung einer vollständigen Pflanzenliste steht dabei die Gattung *Persicaria* (Knöteriche) mit den schwierigen Artengruppen/-paaren *P. hydropiper/mite/minus* und *P. maculosa/lapathifolia* im Mittelpunkt, die bei der Gelegenheit genau unterschieden werden.

Fr, 24.9.:

Statt „Fridays for Flowers“ Fridays for Future! Große Klimastreik-Demonstration in Münster zur Bundestagswahl. Die NABU-Gruppen aus Münster - also auch die AG Botanik - treffen sich um 15 Uhr an der Einfahrtrampe zur Radstation vor dem Hauptbahnhof, erkennbar an den NABU-Bannern.

Sa, 25.9.:

Pilz-Exkursion in die Hohe Ward bei Hilstrup mit Jörg Frenz. Treffpunkt 14 Uhr am Parkplatz Hohe Ward, Ecke B 54 (Westfalenstraße)/Straße „Zum Hilstrup See“, von dort fußläufig. Dauer bis ca. 16 Uhr.



Der Gemeine Kelchbecherling ist ein häufiger Pilz (Foto: Thomas Hövelmann)

Fr, 1.10.:

Fridays for Flowers-Exkursion für die Flora von Münster bei Nienberge. Treffpunkt 16.00 Uhr Ecke Feldstiege/Beerwiede, von dort fußläufig. Neben der üblichen Erstellung einer vollständigen Pflanzenliste steht dabei wieder eine schwierige Artengruppe im Mittelpunkt, die bei der Gelegenheit genau unterschieden wird.

Mo, 4.10.:

Monatstreffen um 18.00 Uhr (!). Der Treffpunkt wird mit der Einladung bekannt gegeben.

weitere Termine anderer Veranstalter

„Fantastische Pilze“. Kinofilm über die magische Welt zu unseren Füßen. Auf das aktuelle Kinoprogramm achten.



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“

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. Ab sofort wollen wir jeweils eine Artengruppe bei den Fridays for Flowers-Exkursionen in den Vordergrund stellen und mit Hilfe von Collagen für den Newsletter aufbereiten. Den Anfang machen die Knöterich-Arten mit dem Artenpaar Floh- und Ampferblättriger Knöterich und der Wasserpfeffer-Knöterich-Gruppe.



(Fotos und Kollage: Sara Kehmer)

Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen im September wurden folgende Arten vorgestellt:

Echtes Bitterkraut *Picris hieracioides*,
Schmalblättriges Greiskraut *Senecio inaequidens*,
Behaartes Knopfkraut *Galinsoga ciliata*,
Schwarzer Nachtschatten *Solanum nigrum*,
Bilsenkraut *Hyosyamus niger* und
Mauer-Glaskraut *Parietaria judaica*.

Weitere Besonderheiten wurden im Laufe des August im Bild festgehalten, wie der Durchwachsene Bitterling *Blackstonia perfoliata* bei Nienberge und der Aufrechte Igelkolben *Sparganium erectum*.



Der Aufrechte Igelkolben wächst an Gewässern (Foto: Sara Kehmer)

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

Reihe „Bäume in Mecklenbeck“

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 „Bäume in Mecklenbeck“ um heimische Gehölze.

September: Rot-Buche (*Fagus sylvatica*)

Rot-Buchen sind „Familienmensen“ und wachsen am liebsten in guter Gesellschaft im Wald - so auch im kleinen Wald am Dill in Mecklenbeck. Dort ist die Beschattung ihrer empfindlichen glatten Rinde sichergestellt, und auch das ausgeglichene Waldklima, das sie unter ihren dichten Kronen selbst erzeugen, kommt ihnen zugute. Wo sie sich wohlfühlt, ist die Rot-Buche durch ihre Schattentoleranz sehr konkurrenzstark und wäre - ohne Eingriffe des Menschen - die vorherrschende Baumart in Mitteleuropa.



Laub, Knospen und Gallen der Buchengallmücke (Foto: Britta Ladner)

Erkennbar ist die Rot-Buche an ihren glatten, ganzrandigen Blättern, den langen, spitzen Knospen und natürlich an ihren Bucheckern. Diesen Herbst jedoch wird man die eckigen kleinen Nüsschen, die geschält und geröstet essbar und sehr lecker sind, kaum finden. Nur die leeren, vorjährigen Fruchtkelche liegen noch am Boden. In den letzten Jahren folgten fruchtreiche Mastjahre ungewöhnlich dicht aufeinander - eine ungeheure Anstrengung für die klimastressierten Buchen, die versuchen, das Überleben ihrer Art angesichts sich verschlechternder Lebensbedingungen durch häufiges Fruchten sicherzustellen. In diesem feuchten, mäßig warmen Jahr gönnen sie sich eine Erholungspause.

„Buchen sollst du suchen, Eichen sollst du weichen“, heißt es bei Gewitter. Doch das ist ein schlechter Rat! Buchen werden ebenso vom Blitz getroffen wie Eichen. Da der Regen auf ihren glatten Stämmen jedoch einen gleichmäßigen Film bildet, wird der Blitz hierüber abgeleitet, ohne den Baum erkennbar zu schädigen. Auf zerfurchter Eichenborke kann sich solch ein natürlicher Blitzableiter nicht bilden. Der Blitzeinschlag bleibt als Blitzrinne am Stamm sichtbar und mahnt hier ganz offensichtlich dazu, bei Gewitter das Weite zu suchen.

Britta Ladner

Öffentliche Fridays for Flowers-Exkursion am 6. August Gelungene Renaturierung der Aa an der Kanalstraße

Rauschende Stromschnellen, flache Sandbänke, bunte Ufervegetation: die renaturierte Aa entlang der Kanalstraße in Höhe des Stadtparks Wienburg bietet wirklich ein besonders gutes Beispiel für die Renaturierung eines Fließgewässers. Und so konnte Exkursionsleiter Dr. Thomas Hövelmann von der AG Botanik den ca. 20 Teilnehmenden der öffentlichen Fridays for Flowers-Exkursion am 6. August eine beeindruckende Vielzahl von verschiedenen heimischen Uferstauden und -gehölzen vorstellen. Besonders beeindruckt zeigten sich die Besucher vom prächtigen Blühaspekt des Blutweiderichs, wie die zahlreichen Nachfragen zeigten. Aber auch Baldrian, Wolfstrapp, Sumpf-Vergissmeinnicht und Silber-Weide wurden in den Blickpunkt gerückt. Detailliert ging Hövelmann auf die Ökologie von Fließgewässern und die Bedeutung naturnaher Flüsse für Biodiversität und Hochwasserschutz ein.

Die Exkursion diente vor allem aber dazu, das Projekt „Flora von Münster“, mit dem die NABU-AG Botanik in Zusammenarbeit mit der NABU-Naturschutzstation Münsterland und der Stadt Münster seit einigen Jahren die Bestände der in Münster vorkommenden Wildpflanzen erfasst, einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die regelmäßigen Fridays for Flowers-Exkursionen der AG Botanik dienen dabei dazu, auf der Grundlage des Rasters im amtlichen Stadtplan Verbreitungskarten aller wildlebenden Pflanzenarten in der „Flora von Münster“ zu erstellen.

Die Teilnehmer folgten interessiert den Ausführungen zu den heimischen Pflanzen und blütenbesuchenden Insekten, erfreuten sich vor allem aber auch an der farnefrohen Blütenpracht und nutzten gerne die am Ufer festgemachten liegenden Baumstämme als Sitzgelegenheiten - die gelungene Renaturierung der Aa an der Kanalstraße dient auch den Menschen.



Der Blutweiderich ist derzeit die auffälligste Uferpflanze an der Aa



Die renaturierte Aa bietet nicht nur ökologische Vielfalt, sondern auch Gelegenheit für stadtnahe Naturerlebnisse (Fotos: Gisela Schwarzburger)

Naturkundliche Exkursion in den Stadtpark Wienburg am Sonntag, den 8. August Faszinierende Vielfalt der Schwebfliegen

Schwebfliegen, die wie Stubenfliegen aussehen? Normalerweise sind Schwebfliegen dafür bekannt, dass sie sich als stechende Insekten tarnen und damit Feinde vom Leib halten. Dass diese harmlosen Zweiflügler aber viel mehr zu bieten haben, erläuterte Sarah Klein-Hitpaß von der NABU-Naturschutzstation Münsterland in Zusammenarbeit mit der NABU-AG Botanik den staunenden Teilnehmern bei einer Exkursion in den Stadtpark Wienburg am vergangenen Sonntag, den 8. August. Die große Gruppe der Schwebfliegen sind faszinierende und vielfältige Lebewesen, die eine wichtige Rolle im ökologischen Gleichgewicht spielen.



Die Maskenschwebfliege ist an der markanten Zeichnung auf dem Brustschild zu erkennen (Fotos: Thomas Hövelmann)

Die heimischen Schwebfliegen standen im Fokus bei der naturkundlichen Exkursion im Rahmen des Projektes „Münster summt auf“. Die Expertin Sarah Klein-Hitpaß, die sich bei ihrer Bachelor-Arbeit an der Hochschule Osnabrück intensiv mit Schwebfliegen beschäftigt hatte, und der Diplom-Biologe Dr. Thomas Hövelmann führten im naturnah belassenen Teil der großen städtischen Grünanlage in die heimische Natur und die Welt der Blütenökologie ein.



Sarah Klein-Hitpaß (rechts) stellte die Vielfalt der Schwebfliegen im Stadtpark Wienburg vor

Sarah Klein-Hitpaß gab dabei zunächst einen Überblick über die Vielfalt der fast 500 heimischen Schwebfliegen-Arten und zeigte anhand vorbereiteter Abbildungen Einzelheiten zu Körperbau und Lebensweise. Einige Arten hatte sie kurz vor Beginn der Exkursion keschern und so den zehn Teilnehmern in kleinen Gläschen zeigen können - die gefangenen Tiere wurden nach Betrachtung unbeschadet wieder in die Freiheit entlassen.

Hövelmann ging derweil auf einzelne typische Pflanzenarten an den Gewässern und auf den Wiesen ein und stellte die verschiedenen Formen des Blütenbaus und des komplizierten Ablaufes der Befruchtung vor. Dabei achtete er streng auf die Wahrung des Corona-bedingten Abstandes.



Die in Schaugläschen gezeigten Schwebfliegen wurden anschließend wohlbehalten wieder freigelassen

Abschließend stellte Sara Kehmer eine neu entwickelte Methodik zur einfachen Erfassung blütenbesuchender Insekten vor. Dabei wird auf jeweils einem Quadratmeter Probefläche, der mit Zollstöcken markiert wird, für genau fünf Minuten nach Hauptgruppen wie Hummeln, Schmetterlinge und Schwebfliegen getrennt die Anzahl auf einem eigens entwickelten Erfassungsbogen notiert. Mit Freude begaben sich dann die Exkursionsteilnehmer auf eine probeweise Erfassung einer eingesäten Blühwiese.



Sara Kehmer (stehend) erläuterte die Methodik zur Erfassung blütenbesuchender Insekten

Am Beispiel der besonders stark bedrohten, im Totholz lebenden Schwebfliegen-Arten plädierte Sarah Klein-Hitpaß für mehr naturnahe Strukturen in unserer Landschaft und für die wichtige Rolle der Schwebfliegen wie aller Lebewesen im Naturhaushalt. Und so lernten die Teilnehmer nicht nur die Gewöhnliche Mistbiene, die hübsche Maskenschwebfliege, das Behaarte Weidenröschen und das Mädesüß kennen, sondern gewannen auch einen neuen Blick auf die faszinierende Welt blütenbesuchender Insekten. Aber auf die Frage, welchen Sinn denn die Tarnung als Stubenfliege hat, wusste auch Sarah Klein-Hitpaß keine Antwort...

Fridays for Flowers-Exkursion am 19. August mit anschließender Party Warum in die Ferne schweifen...

... wenn das Gute liegt so nah? Getreu diesem Mottos startete die AG Botanik ihre Fridays for Future-Exkursion am 19. August praktisch vor der Haustür und erfasste die Pflanzenwelt im Erphoviertel. Mehr als 100 Arten kamen zusammen beim Gang durch die Straßen und kleinen Grünanlagen, darunter auch Raritäten wie das Mauer-Glaskraut *Parietaria judaica* und der Zweiknotige Krähenfuß *Coronopus didymus*.



Auch im städtisch geprägten Erphoviertel gibt es viele interessante Arten zu entdecken (Foto: Judith Maier)

Trotz kühler Witterung und feinem Sprühregen hatte sich ein tapferes Häuflein von acht Botanikern zusammen gefunden, um einen weiteren Quadranten für die „Flora von Münster“ zu bearbeiten. Wie üblich wurden dabei alle vorkommenden Pflanzenarten erfasst, auch Allerweltsarten wie Löwenzahn und Brennnessel.



Überraschender Fund an einem Zaun: ein blühendes männliches Exemplar des Hopfens (Foto: Judith Maier)

Auch in der Stadt gibt es immer wieder spannende Entdeckungen: so die ungewöhnlichen männlichen Blüten des Hopfens - von dieser zweihäusigen Art werden ansonsten immer nur die typischen weiblichen Fruchtzapfen ins Bild gesetzt.



Das Mauer-Glaskraut im Erpho-Viertel (Foto: Karin Parpin)

Nach knapp zwei Stunden endete der Rundgang am Ausgangspunkt. Anschließend lud AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann anlässlich seines runden Geburtstags zu einer kleinen Corona-gerechten Party auf der Wiese gegenüber dem Cinema ein, wo rund 20 Mitglieder der AG Botanik bei einem kleinen Buffet, Getränken und Musik den Abend ausklingen ließen.

Tecklenburger Tagebuch

Anne Thomelcik aus Tecklenburg hat 2004 über längere Zeit heimische Pflanzen und Tiere gezeichnet und ein Tagebuch ihrer Naturbeobachtungen verfasst. Ergänzt um Gedichte ihres Mannes Reinhard ist das „Tecklenburger Tagebuch“ entstanden, das die heimische Natur monatsweise darstellt und in diesem Jahr in unserem Newsletter „Flora Münster“ mit dem Einverständnis der Autoren auszugsweise veröffentlicht werden wird.

September

3. *Wunderbare Spätsommertage mit blauem Himmel und Sonnenschein! Besonders milde Temperaturen am Abend, was die nachtaktive Tierwelt ungewöhnlich munter werden ließ. Überall wimmelte und raschelte es von Käfern, Motten und anderen Insekten. Heuschrecken zirpten, Käuzchen riefen und Fledermäuse flogen über unsere Köpfe hinweg.*



5. *Bei einem Spaziergang durch den Sundern auf zwei verlassene Wespenester gestoßen. Eines hing unter dem Dach eines Schuppens. Das andere befand sich gut versteckt in einer Höhlung innerhalb eines Erdwalls, der von dicken Baumwurzeln überwachsen war. Die Disteln haben ihre Samen entwickelt: winzige Körnchen mit kleinen, hellen Federquasten daran, die von Wind und Vögeln fortgetragen werden. Auch die Weidenröschen beginnen auszusamen. Zwischen Brennnesseln und Brombeersträuchern etliche Spinnennetze, besonders die kunstvoll gewobenen Rädernetze der Kreuzspinnen. Am Waldrand große Bestände des Drüsigen Springkrautes. Im Kleinblütigen Springkraut fand sich eine einzelne Raupe des Mittleren Weinschwärmers. Sie war mindestens 8 cm lang, sehr rund, mit schwarz-weißen „Augenflecken“ auf dem ansonsten dunklen Körper. Hatte nie zuvor eine annähernd große Raupe gesehen!*
7. *Spinnen, Schnaken, Weberknechte, Käfer und Libellen an allen Orten! Auf der Ponywiese am Freibad zum wiederholten Male eine siebenköpfige Bachstelzen-Familie. Trippelnd und mit wippenden Schwänzen liefen sie auf dem Grasland umher. Sumpf-Schafgarbe und Gemeine Schafgarbe blühen noch, während Linden und Hainbuchen bereits reife Samen entwickelt haben. Zur Zeit ist der Halbmond schon tagsüber am strahlend-blauen Himmel zu sehen.*
12. *Windig, bewölkt und manchmal Sonne. Nachts etwas Regen. Machte nähere Bekanntschaft mit einem Eichhörnchen, das in den mächtigen Baumkronen am alten Bahnhof herumsprang.*
13. *Heute abend trotz Nieselregen und Dunkelheit noch einmal hinausgegangen. Milde Luft. Mehrere Grünfrösche kreuzten unseren Weg, bis wir schließlich noch einen ausgewachsenen Feuersalamander entdeckten! Behäbig und sehr langsam setzte er seinen Körper in Bewegung, um den wärmenden Asphalt einer Straße zu erreichen. Im Schein der Straßenlaterne glänzte der nasse Leib, und die leuchtend-gelben Flecken auf dem dunklen Körper waren sehr schön zu sehen.*

15. *Bei frischem Wind aus Süd-West nach Ibbenbüren gefahren. An den Wegrändern blühende Rote Lichtnelken, Rainfarn, Kamille, Disteln und auf einem Maisfeld die meterlangen Ranken der Ufer-Zaunwinde. Die Blüten des Wiesen-Pippau und des Acker-Senfes setzten knallgelbe Akzente in die ansonsten grüne Parklandschaft des Aatals. Neben einem brachliegenden Acker standen mehrere Gemeine Nachtkerzen in Blüte, und durch die Aa sausten Elritzen. Zweimal gerieten wir in einen Regenschauer. Auf dem Heimweg stieg ein regelrechter Zimtduft vom Waldboden auf.*
17. *Zwetschen-, Birnen- und Apfelbäume hängen voll reifen Obstes! Aus manchen Obstbäumen sind dicke Äste herausgebrochen, - vielleicht haben sie die lange Trockenheit nicht vertragen.*
19. *Tagsüber sonnig, nachts kühl. In den Fugen einer alten Steintreppe, in einem vergessenen Winkel der Stadt, entdeckte ich am Morgen ein Grüppchen besonders hübscher, blühender Glockenblumen.*
20. *Der heutige Tag begann mit einem farbenprächtigen Morgenrot. Breite, türkisblaue und leuchtendgoldene Streifen staffelten sich waagerecht am Horizont. Darin unzählige kleine Schäfchenwolken. Langsam schwoilen die Wolken an und stellten sich nahezu senkrecht zum Horizont auf, bevor schließlich fast der ganze Himmel mit grauen Wolken überzogen war, und es leicht zu regnen begann.*
22. *Herbstanfang! Windig, regnerisch und kühl. Die Tauben vor'm Hause fliegen in halbsprecherischer Geschwindigkeit mit dem Wind! Nachdem die Mauersegler uns bereits Ende August verlassen haben, sind nun auch die Schwalben verschwunden.*
25. *Die Sträucher tragen jetzt reichlich Früchte: Der Weißdorn hat kleine rote Beeren - wie auch der Gemeine Schneeball, dessen Blätter sich ebenfalls rot färben. Der Holunder ist bestückt mit dicken Beerentrauben, und die Haselnüsse sind reif.*
26. *Nach windigen, verregneten Tagen heute wider Erwarten Sonne und Wärme. Am Abend einen Steinkauz rufen gehört!*

Spätsommerlied

*Abend naht und müde Stunden
werfen Schatten in den Wind.
Leere Gassen - off'ne Wunden,
wo der Sonne Glut noch rinnt.*

*Abend naht. Der Gast mag gehen
der stets weiß wovon er spricht.
Tief in Gold die Wolken stehen,
schwarz die Amsel springt ins Licht.*

*Schließ die Augen unter'm Baume,
lausch ein Weilchen dem Gesang;
in der Stille deines Herzens
liegt des Lebens ganzer Klang.
Abend naht und Wind und Schatten...*

(copyright: Reinhard Thomelcik)



Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Der Herbst naht... ganz eindeutig... es wird kühler, grauer, die Bäume haben schon die ersten Blätter verloren... aber noch können wir Kräuter und vor allem Wildfrüchte sammeln...

Um den Sommer noch etwas in Erinnerung zu behalten, mache ich einen frischen Brotaufstrich aus Zitrone und Brennnessel, eine Art Marmelade.

Zitronen-Brennnessel-Marmelade



Von 150 g Zitronen die Enden (kleine Spitzen) abschneiden, dann die Zitronen mit Schale zerkleinern.

100 g Zucker und 25 - 30 g junge Brennnesselblätter oder Triebspitzen zugeben, alles zusammen pürieren.

Das geht gut mit einer Küchenmaschine zum Zerkleinern (Moulinette, Thermomix oder ähnliche Geräte). Notfalls kann man aber sicherlich auch Brennnesselblätter und Zitronen sehr klein hacken bzw. mit dem Wiegemesser zerkleinern und dann mit dem Zucker pürieren.

In Gläser abfüllen. Über Nacht ziehen lassen.

Die Marmelade hält sich im Kühlschrank etwa 14 Tage. Alternativ kann man sie aber auch gut einfrieren, entweder in kleinen Gläsern, die man nur etwa dreiviertelvoll macht und auf die man zunächst die Deckel nur lose auflegt, damit sie beim Gefrieren nicht platzen. Oder man füllt sie in kleine Kunststoffdosen oder ähnliches.

Sie schmeckt köstlich-frisch auf hellem Brot, z. B. Brioche oder einem Hefezopf.

Oder auch auf diesen schnell gebackenen

Brennnessel-Scones

(das sind kleine englische Brötchen)

Ofen auf 220° Umluft vorheizen.

120 g weiche Butter oder Margarine cremig rühren.

1 Handvoll Brennnesselblätter oder Triebspitzen (ca. 20 g) klein hacken und mit 300 g Milch/Hafermilch pürieren und unter die Butter rühren. 1 gute Pr. Salz zugeben.

500 g Mehl und 1 Päckchen Weinsteinbackpulver mischen, sieben und schnell unter die feuchten Zutaten rühren, am besten mit der Hand oder einem großen Löffel. Nicht lange kneten, sonst werden die Scones trocken! Den Teig nun auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche kippen, zügig am besten mit beiden Händen ca. 2 - 3 cm dick

flachdrücken, dabei vorsichtig in eine gleichmäßige Form drücken, dann mit einem Glas o.ä. in der gewünschten Größe Kreise ausstechen, auf Backpapier/Dauer-Backfolie auf ein Blech legen. Reste noch einmal sanft aneinanderdrücken, ausstechen... Alternativ kann man die Teigplatte mit geraden Kanten formen und möglichst quadratische Stücke schneiden, um den Teig nicht noch einmal zusammendrücken zu müssen.

Im oberen Drittel des Ofens ca. 15 Min. backen und am besten noch warm genießen, z. B. mit Butter oder Margarine und Zitronen-Brennnessel-Marmelade...

Köstlich ist auch ein

Weißdorn-Pesto,

das man ebenfalls als Aufstrich für die Scones verwenden kann, oder auch zu Baguette oder Ciabatta. Oder aber auch als Beilage/Dip zu Grillgemüse und -fleisch...

Dazu wasche ich reife rote Weißdornfrüchte, bedecke sie im Topf knapp mit Wasser und koche sie ca. 10 bis 15 Minuten, bis sie weich sind; leider verlieren sie dabei ihre schöne rote Farbe. Dann püriere ich sie vorsichtig (sie haben einen harten Stein... ich drücke wiederholt nur ganz kurz auf den Schalter des Pürierstabs), passiere die Masse durch ein Sieb oder eine Flotte Lotte und lasse das Püree abkühlen.

Dann röste ich 50 g Pinienkerne trocken (also ohne Fett) in einer Pfanne an – Achtung: sie dürfen nicht verbrennen! Statt der Pinienkerne kann man auch Cashewkerne oder Mandeln (mit Schale) verwenden.



Nun 50 g Olivenöl und 150 g Weißdornpüree zugeben (hat man mehr Püree, kann man das gut fürs nächste Mal einfrieren), mit ½ - 1 TL Hefeflocken cremig pürieren. Mit etwa ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer und ggf. mehr Hefeflocken abschmecken.

Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan, Pecorino oder einen ähnlich kräftigen Käse unterrühren. Dann würde ich allerdings die Hefeflocken weglassen und nur mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.