

### **TERMINE**

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

### **AKTUELLES**

Schwerpunkt schwierige  
Artengruppen  
Wintervorträge  
Erfassung Götterbaum  
*sanctuarium*  
LandArt  
Teilnahme am  
LWL-Ehrenamtsforum  
Gedicht: Werter Baum  
Umweltpreis Münster  
Pflanzen des Monats

### **RÜCKBLICK**

Von Baldrian bis Salbei  
Regen machte Strich  
durch die Rechnung  
Büschel-Nelke und viel Routine

### **BEWÄHRTES**

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern





## EDITORIAL

## Liebe Freunde des blühenden Münster

ein bisschen gespannt ist man jetzt ja doch: im August habe ich fristgerecht die Bewerbung für den Umweltpreis der Stadt Münster 2022 eingereicht. Am 15. November werden bei einer Festveranstaltung im Rathaus dann die Gewinner bekannt gegeben - vorher erfährt man nichts...

Das diesjährige 25jährige Jubiläum der AG Botanik ist eigentlich ein guter Zeitpunkt für eine angemessene Ehrung, mal sehen, ob die Jury das ebenso sieht. Mit der Bewerbung hatte ich übrigens auch die neu gestaltete Chronik „25 Jahre AG Botanik“ eingereicht, die ich den Mitgliedern der AG Botanik in Kürze per Mail zuschicken und zusätzlich auf der Homepage des NABU Münster zum Download zur Verfügung stellen werde.

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



(Foto: Felix Kleymann/DER SPIEGEL)

Titelbild: Das Gewöhnliche Leinkraut *Linaria vulgaris* (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 [hoewelmann\\_thomas@yahoo.de](mailto:hoewelmann_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

## Di, 11.10.:

**Erster gemeinsamer Workshop „LandArt“ unter Leitung von Sara Kehmer.** Treffpunkt 16 Uhr am Eingang Botanischer Garten. Siehe auch unter Aktuelles.



LandArt mit Flechten und Herbstlaub (Foto: Sara Kehmer)

## Fr, 14.10.:

**„Fridays for Flowers“-Exkursion bei Nienberge für die Flora von Münster.** Treffpunkt 16 Uhr Ecke Rüschenhausweg/Schönebecker Weg. Von dort fußläufig, Dauer bis ca. 18 Uhr.

## So, 16.10.:

**Jährliche Bestandsaufnahme im Kunstwerk *sanctuarium*.** Treffpunkt um 15 Uhr am *sanctuarium* (im Park an der Einsteinstraße), von dort fußläufig. Dauer bis ca. 16 Uhr. Siehe auch unter Aktuelles.

## Sa, 22.10.:

**Infostand von 13-18 Uhr beim LWL-Ehrenamtsforum.** Treffpunkt Naturkundemuseum Münster, Sentruper Straße 285. Siehe auch unter Aktuelles.

## Fr, 28.10.:

**„Fridays for Flowers“-Exkursion bei Sudmühle für die Flora von Münster.** Treffpunkt 16 Uhr vor Gut Havichhorst, Havichhorster Mühle 100. Von dort fußläufig, Dauer bis ca. 18 Uhr..

## So, 30.10.:

**Herbstlicher Spaziergang entlang des Baumrundweges im Hansaviertel mit Sara Kehmer.** Treffpunkt 14 Uhr (Achtung: Zeitumstellung beachten!) Ecke Hansaplatz/Wolbecker Straße. Dauer bis ca. 16 Uhr.

## Mi, 2.11.:

**Monatstreffen um 18.30 Uhr** im Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15.

## Weitere Termine

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

## 17.9.2022 – 22.1.2023:

**Ausstellung im Museum Ludwig in Köln „Grüne Moderne. Die neue Sicht auf Pflanzen“.** Eventuell wird es im Winter einen gemeinsamen Ausflug der AG Botanik dort hin geben. Siehe auch hier: <https://www.museum-ludwig.de/de/ausstellungen/gruene-moderne-die-neue-sicht-auf-pflanzen.html>

## So, 23.10.:

**Führung „Tulpenbaum, Eisenholz und Co.“ durch das Arboretum.** Treffpunkt: 11:00 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. 90 min. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter [fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de](mailto:fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de).

## So, 23.10.:

**Botaniker-Tagung „54. Westfälischer Floristentag“ im LWL-Museum für Kunst und Kultur** am Domplatz, 10-15 Uhr. Anmeldung erforderlich unter [https://botanik-bochum.de/web/scripts/formulare/anmeldung-floristentag-22?fbclid=IwAR3D-StDn32TVRHM\\_2KE0-MtW0eDFiKrlpSqXbXmNSK0fYFTLFeyN3evEg](https://botanik-bochum.de/web/scripts/formulare/anmeldung-floristentag-22?fbclid=IwAR3D-StDn32TVRHM_2KE0-MtW0eDFiKrlpSqXbXmNSK0fYFTLFeyN3evEg)

## IMPRESSUM

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

**Herausgeber:** NABU Münster, Zumsandstraße 15, 48145 Münster; [www.NABU-muenster.de](http://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. Monatlich wird jeweils eine Artengruppe mit Hilfe von Collagen für den Newsletter aufbereitet.



Unsere beiden häufigsten Zweizahn-Arten in Münster (Collage: Sara Kehmer)

## Wintervorträge

In den dunklen Monaten von November bis April bringen wir uns gegenseitig mit bunten Vorträgen ein wenig Farbe in den Winter. Folgende Vorträge sind im Rahmen der Monatstreffen geplant:

**Mi 2.11.:** „Belize - Ethnobotanik im mittelamerikanischen Dschungel“ von Max Brinkmann

**Do 1.12.:** Jahresrückblick AG Botanik von Dr. Thomas Hövelmann, mit Adventsfeier

**Mo 9.1.:** „Mit der Floristisch-Soziologischen Arbeitsgemeinschaft unterwegs in den Alpen“ (Arbeitstitel) von Sara Kehmer

**Di 7.2.:** „Eindrücke aus dem südlichen Afrika“ (Arbeitstitel) von Hans-Eugen Weber

**Mi 1.3.:** noch offen

**Di. 6.4.:** noch offen



Artenvielfalt pur: der Dschungel von Belize (Foto: Max Brinkmann)

## Erfassung Götterbaum

Seitens der Stadt Münster besteht der Wunsch, Vorkommen des Götterbaums *Ailanthus altissima* in der Stadt zu dokumentieren. Die Art ist aus Ostasien zu uns geraten, verwildert gerne und wird dabei vom Klimawandel gefördert. Da Exemplare dieser Baumart in anderen Städten bereits Probleme bereitet haben, besteht ein öffentliches Interesse an einem Überblick über die Ausbreitung der Art.



Götterbaum auf einer Verkehrsinsel an der Warendorfer Straße (Foto: Lina Tholen)

Wer Exemplare des Götterbaumes entdeckt, teile doch bitte den genauen Fundort mit an AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann unter [t.hoelmann@NABU-Station.de](mailto:t.hoelmann@NABU-Station.de) und hänge ggf. ein Foto an. Markant sind vor allem die riesigen gefiederten Blätter mit ganzrandigen Fiedern, die nach alten Tennisschuhen riechen. Und: die Art zeichnet sich durch eine besonders schöne rote Herbstfärbung aus...



Ein Götterbaum im historischen Arzneipflanzengarten an der Hittorfstraße (Foto: Lars Krüger)

## sanctuarium

Seit nunmehr 25 Jahren betreut die AG Botanik das Kunstwerk *sanctuarium* an der Einsteinstraße in Münster. Das *sanctuarium* war zur Skulpturen Projekte 1997 von dem niederländischen Künstler Herman de Vries als Schutzraum für die Natur vor dem Menschen angelegt worden. Innerhalb der Mauer sollte sich die Natur ungestört entwickeln können. Von Beginn an dokumentiert die AG Botanik jährlich die natürliche Entwicklung der Vegetation im *sanctuarium* und hat eine lückenlose Artenliste erstellt.

Am Sonntag, den 16. Oktober, um 15 Uhr (siehe auch bei den Terminen) wird die diesjährige Bestandsaufnahme vorgenommen. Anschließend findet sich erfahrungsgemäß Zeit und Gelegenheit, in der nahe gelegenen Eisdiel Kaffee zu trinken.

## LandArt

Unter dem Begriff „LandArt“ versteht man den künstlerischen Umgang mit Naturmaterialien wie Holz, Pflanzen und Steinen. Ein berühmter Name ist Andy Goldsworthy - die AG Botanik hat bereits einmal den schönen Film „Rivers and Tides“ gemeinsam im Kino besucht.

Sara Kehmer hatte die Idee, diese inspirierende und naturnahe Kunstform auch einmal mit der AG Botanik auszuprobieren, und sucht Mitstreitende, die sich mit Ideen einbringen möchten: [sara.kehmer@posteo.de](mailto:sara.kehmer@posteo.de). Ein erstes Treffen findet statt am kommenden Dienstag, den 11. Oktober, im Schlossgarten. Treffpunkt ist um 16 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens, Dauer ca. zwei Stunden. Keine Vorkenntnisse oder besondere Talente erforderlich, Freude am kreativen Umgang mit der Natur reicht aus...

## Teilnahme am LWL-Ehrenamtsforum

Das LWL-Ehrenamtsforum im Naturkundemuseum neben dem Allwetterzoo war im vergangenen Jahr kurzfristig abgesagt und auf den diesjährigen 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“

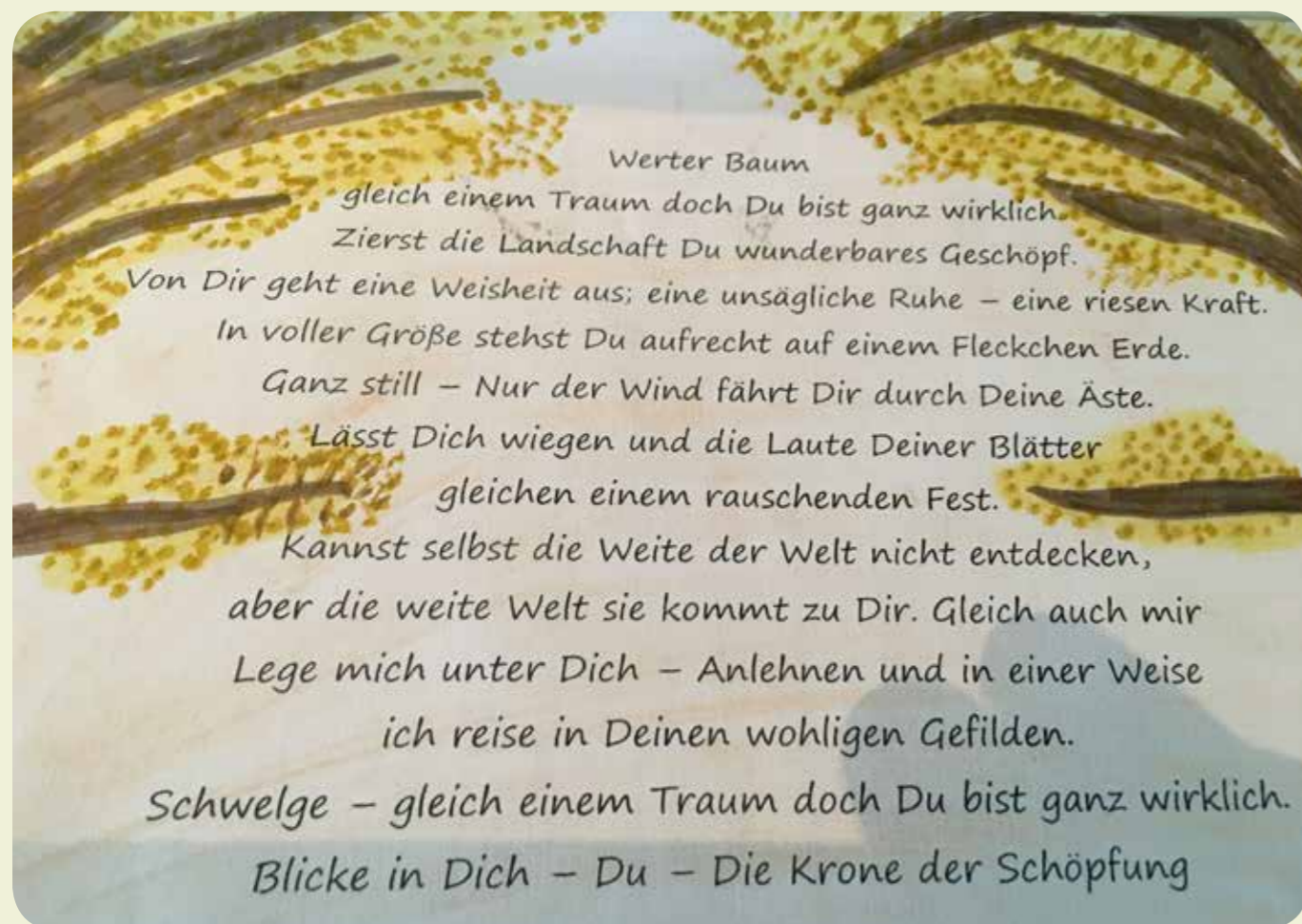
- Newsletter „Flora Münster“

- allgemeine Infos und Mitmach-Möglichkeiten

Besucher sind herzlich willkommen. Der Eintritt in das Museum ist an dem Tag frei.



## „Werter Baum“ von Judith Maier



## Umweltpreis Münster

Die AG Botanik hat sich für den diesjährigen Umweltpreis der Stadt Münster beworben. Vielleicht hilft ja das 25jährige Jubiläum dabei, die Chancen zu erhöhen. Eine Jury aus den umweltpolitischen Sprechern der Ratsfraktionen hat bereits im September über die Sieger entschieden. Am 15. November werden die drei Gewinner aus 62 Bewerbungen im Rahmen einer Festveranstaltung im Rathaus bekannt gegeben und geehrt.



Die Jury des Umweltpreises im Umwelthaus Münster (Foto: Anke Feige)

Mit der Bewerbung wurde auch die Chronik zum 25jährigen Jubiläum eingereicht, die auch in den kommenden Tagen über den Mail-Verteiler der AG Botanik verschickt und auf der Homepage des NABU Münster zum Download bereit gestellt werden wird.

## Pflanzen des Monats

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



„Paparazzi-Foto“ vom Sumpf-Aschkraut *Tephrosia palustris* in den Rieselfeldern (Foto: Sara Kehmer)

## Führung durch den neuen Arzneipflanzengarten am 15. September Von Baldrian bis Salbei

Mistel, Salbei, Baldrian: die Heilwirkung einer Vielzahl von Pflanzenarten ist seit Jahrtausenden bekannt und auch Grundlage der pharmakologischen Forschung. Im Arzneipflanzengarten an der Corrensstraße nahe des Coesfelder Kreuzes werden viele dieser Arten für Lehre und Forschung vorgehalten und der Öffentlichkeit präsentiert. Am Donnerstag, den 15. September führte Dr. Jandirk Sendker ein knappes Dutzend Mitglieder der AG Botanik exklusiv durch den interessanten Garten.

Dr. Jandirk Sendker ist hauptamtlich Akademischer Oberrat beim Institut für Pharmazeutische Biologie und Phytochemie und dort u.v.a. für die öffentlichen Sonntagsführungen im Arzneipflanzengarten der Westfälischen Wilhelms-Universität verantwortlich, die seit vielen Jahren regelmäßig stattfinden. Und so konnte er fachkundig und unterhaltsam die große Vielzahl heilwirksamer Pflanzenarten vorstellen und die chemisch-pharmakologischen Hintergründe erläutern. Viele der genannten Arten sind auch giftig – „die Dosis macht das Gift“ ist in dem Zusammenhang eine sehr wichtige Information. Je nach Pflanze erklärte Dr. Sendker etwas zu den aus pharmazeutischer Sicht interessanten Inhaltsstoffen, aber auch zu den Samen und Samenständen. So ging es um Nacktsamer, Samenschoten, Samenhüllen mit zusätzlicher Trennwand, Samenkapseln mit Deckel wie beim Mohn und die Samen der Korbblütler am Beispiel der eindrucksvollen Artischockenpflanzen.



Dr. Jandirk Sendker (rechts) stellte den neuen Arzneipflanzengarten vor (Foto: Karin Parpin)

Nach knapp zwei Stunden endete die interessante Führung. Die Teilnehmenden hatten viel über Heilpflanzen und deren Wirkung gelernt und sich an der Schönheit der Pflanzen im noch jungen Garten erfreut. Zahlreiche Nachfragen und lebhaftes Diskussionsverhalten zeigten, dass das Thema bei den Teilnehmenden auf großes Interesse gestoßen war.

Der jetzige Arzneipflanzengarten im naturwissenschaftlichen Zentrum ist erst vor ca. fünf Jahren neu angelegt worden, nachdem das alte Institut an der Hittorfstraße aufgegeben worden ist. Der NABU setzt sich seit Langem für den Erhalt des historischen Gartens mit seinem Baumbestand und seiner hohen ökologischen Bedeutung als öffentlicher, naturnah gestalteter Park ein. Eine Entscheidung ist hier noch nicht in Sicht, solange die Hängepartie um die Nachnutzung des ehemaligen pharmazeutischen Institutes als möglicher „Musik-Campus“ noch offen ist.

## AG Botanik bot am 18. September Führungen beim B-Side-Festival an Regen machte Strich durch die Rechnung

Den ganzen Sommer Hitze und Dürre – und ausgerechnet beim B-Side-Festival am Sonntag, den 18. September, regnet es in Strömen bei Temperaturen im niedrigen zweistelligen Bereich. Dieser Umstand hatte die Veranstalter veranlasst, den für den Sonntag geplanten Familientag kurzfristig vom Hansaplatz an den Hawerkamp zu verlegen. Keine guten Voraussetzungen für die beiden angekündigten Exkursionen der AG Botanik, die vom Hansaplatz aus starteten und somit keine „Laufkundschaft“ vor Ort bedienen konnten.

Aber davon ließ sich Sara Kehmer nicht unterkriegen und bot den Interessierten einen Rundgang über den von ihr in Kooperation mit dem Hansaforum entwickelten Baumrundweg im Hansaviertel an. Hier werden an 22 Stationen typische Bäume im städtischen Umfeld wie Linde, Trompetenbaum und Erle ansprechend, informativ und unterhaltsam erklärt. Auch wenn sich die Teilnehmenden an den Fingern einer Hand abzählen lassen konnten: Sara Kehmer gelang es, die Bäume kompetent und souverän vorzustellen und auch um zusätzliche Fakten rund um den Herbst zu ergänzen.



Sara Kehmer stellte ausgewählte Stationen entlang des Baumrundweges vor (Foto: Thomas Hövelmann)

Anschließend führte AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann eine kleine Gruppe in Richtung Hafen. Die AG Botanik hatte vor einigen Jahren in Kooperation mit der B-Side ein Lernposter „Hafen von unten“ mit typischen Pflanzen- und Tierarten des Hafengebietes entwickelt, das bei der Gelegenheit vorgestellt wurde. Und so kamen während der gut anderthalbstündigen Führung vor allem eingeschleppte Arten wie Schmetterlingsflieder, Schmalblättriges Greiskraut und Kanadische Goldrute zur Sprache, die typisch sind für stark menschlich überprägte Lebensräume mit früher intensivem Warenumsatz aus aller Welt. Höhepunkte waren Funde des seltenen und giftigen Bilsenkrautes *Hyoscyamus niger* und des Ausgebreiteten Glaskrautes *Parietaria judaica*, das sich sehr gut in der Scherbenwüste am Hafen machte.

Petrus meinte es gut mit den beiden Führungen der AG Botanik und ließ während der ganzen Zeit die Schleusen geschlossen – trotzdem schade: die attraktiven Themen hätten mehr Publikum verdient gehabt.

## Fridays for Flowers-Exkursion bei Albachten am 30. September

### Büschel-Nelke und viel Routine

So ein Pech! Nur wenige Tage, bevor sich am 30. September ein knappes Dutzend Mitglieder der AG Botanik zur „Fridays for Flowers“-Exkursion an der Sendener Stiege bei Albachten trafen, waren sämtliche Wiesen, Gräben und Wegränder ratzepuzt gemäht worden. Und so blieb der kleinen Gruppe nichts anderes übrig, als an verbliebenen Brachestreifen, in Hecken und kleinen Waldstücken auf Artenjagd zu gehen.

Trotzdem füllte sich die vorbereitete Anstreichliste schnell: es gab doch eine große Zahl von mehr als hundert Pflanzenarten, die eigentlich fast überall in Münster vorkommen und bei praktisch jeder Kartierexkursion angetroffen werden. Gerade für Anfänger eine dankbare Geschichte: durch die ständigen Wiederholungen von Allesweltsarten wie Vogelknöterich, Geruchlose Kamille und Echte Nelkenwurz lernt man leicht einen soliden Grundstock der heimischen Flora.



Die AG Botanik unter Leitung von Dr. Thomas Hövelmann bei ihrer Exkursion bei Albachten (Foto: Ole Steen)

Aber wie üblich gab es dann doch die eine oder andere Besonderheit zu bestaunen: auf einem Fahrweg konnte der Portulak *Portulaca oleracea* gefunden werden – die Art stammt eigentlich aus dem Mittelmeerraum und profitiert stark vom Klimawandel. Auf einer feuchten Wiese konnten zudem zahlreiche Exemplare der recht seltenen Sumpf-Schafgarbe *Achillea ptarmica* vorgestellt werden, nicht zu verwechseln mit der nahe verwandten Wiesen-Schafgarbe *Achillea millefolium*, die natürlich auch vorkam. Höhepunkt war der Fund eines kleinen Bestandes der regional stark gefährdeten Rauhen oder Büschel-Nelke *Dianthus armeria* an einem Waldrand.



Die in Münster recht seltene Trauben-Eiche hat gestielte Blätter und ungestielte Eicheln (Foto: Karin Parpin)

Insgesamt kamen so bei sonnigem Herbstwetter in zwei Stunden 120 Arten zusammen, von „Pech“ konnte so am Ende keine Rede sein. Die gewonnenen Daten werden wie üblich zur Vervollständigung der Flora von Münster in das Portal naturgucker.de eingepflegt werden, die beiden gefährdeten Arten Sumpf-Schafgarbe (Vorwarnliste) und Raue Nelke als „VIP-Arten“ (very important plants) zudem punktgenau mit grober Individuenanzahl in das Portal florenkartierung-nrw.de.

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Wann immer ich in der Natur unterwegs bin, kommt bei mir die Sammlerin zum Vorschein. Es fällt mir schwer, nichts von dem zu pflücken oder zu sammeln, was mir dabei begegnet. Momentan sind das z. B. Baumhaselnüsse (*Corylus colurna*), die ursprünglich eher in der Balkanregion, der Türkei und Afghanistan vorkamen, aber inzwischen auch in Münsters Stadtbild häufiger anzutreffen sind; sie sind angesichts des Klimawandels ökologisch interessant, da sie mit weniger Wasser auskommen und auch größere Hitze vertragen. An der Hammer Straße stehen viele dieser Bäume, einige Exemplare aber auch unweit des Umwelthauses an der Zumsandstraße und in dem kleinen Durchgang beim Roten Kreuz, wo wenig bis kein Autoverkehr ist.



Unter den Bäumen liegen schon seit ein paar Wochen immer die mäßig stacheligen Fruchtstände, in denen mehrere der teilweise eher kleinen Nüsse wachsen. Da sie häufig auch nur mühsam aus der „Hülle“ zu bekommen sind, empfiehlt es sich, die bereits herausgefallenen Nüsse aufzusammeln. Diese lässt man ebenso wie die verwandten „gewöhnlichen Strauchhaselnüsse“ (*Corylus avellana*) eine Weile trocknen und knackt sie am besten immer erst frisch, wenn man sie verwenden möchte; in der Schale halten sie sich gut ein Jahr lang... Das Knacken ist etwas mühsam, aber mit einem guten Nussknacker lassen sich die Haselnüsse ebenso wie Walnüsse, die ich häufig an Wegrändern finde, gut z. B. vor dem Fernseher knacken...

Die Haselnuss ist eine der wichtigsten Nahrungspflanzen für die heimische Tierwelt. Die weiblichen Blüten sind eher unscheinbar, aber bei näherer Betrachtung hübsch, mit kleinen roten Fäden. Aus ihnen entstehen die Nüsse, die viele Vogel- und Säugetierarten ernähren. Die männlichen Blütenkätzchen versorgen im Frühjahr Bienen und Hummeln mit Pollen.

Die fettreichen Haselnüsse waren schon für unsere steinzeitlichen Vorfahren eine wertvolle Sammelnahrung; die Pflanze wurde bereits von den Kelten als heilig verehrt und ihrem Holz Schutzfunktionen und Zauberkräfte

zugeschrieben: gegabelte Haselzweige wurden als Wünschelruten verwendet, um Wasseradern, verborgene Schätze, verrirres Vieh und sogar Verbrecher aufzuspüren. Das Holz sollte auch Schutz vor Gewitter und giftigen Schlangen bieten. Außerdem ist die Haselnuss ein uraltes Symbol für Lebenskraft und Fruchtbarkeit.

Die Volksmedizin setzt die männlichen Blütenkätzchen als schweißtreibendes und fiebersenkendes Erkältungsmittel ein; sie können sehr gut mit Holunderblüten oder Lindenblüten zu einem Erkältungstee kombiniert werden. Dazu sammelt man die männlichen Kätzchen während der Blüte (etwa im Februar). Einen Esslöffel der Kätzchen überbrüht man dann mit 200 ml heißem Wasser und lässt den Tee 5 Minuten ziehen.

Die Blätter enthalten u.a. Gerbstoffe und Phenolsäuren; sie wirken stark antioxidativ und antimikrobiell. Sie regen zudem den Stoffwechsel an und sind deshalb oft Bestandteil von Blutreinigungstees. Gesammelt werden sie am besten im Mai. Zwei Teelöffel werden mit einer Tasse Wasser aufgebrüht.

Besonders köstlich sind aber natürlich die Nüsse, mit denen man viele leckere Dinge herstellen und verfeinern kann, z. B. süße und herzhaft Brotaufstriche, Gebäck, Likör, oder man streut gehackte Haselnüsse auf sein Müsli oder einen Feldsalat. Intensiver wird das Aroma der Nüsse, wenn man sie bei 100°C im Backofen etwa 10 – 15 Minuten röstet; alternativ kann man sie in der Pfanne ohne Fett rösten, wobei man aber stehenbleiben und immer mal umrühren sollte, da sie sonst schnell verbrennen können. Nach dem Rösten (zumindest wenn man das im Backofen gemacht hat) kann man die braune Außenhaut mit den Händen oder auch unter Zuhilfenahme eines Geschirrtuchs abreiben.



Haselnüsse sind außerdem wie andere Nüsse auch z. B. Bestandteil von Studentenfutter, da sie nachweislich als Hirn- und Nervennahrung dienen und mangelnder Konzentration abhelfen.

Köstlich und recht schnell gemacht ist z. B. eine **Haselnuss-Butter** (oder -Margarine). Dazu werden 50 g geröstete Haselnüsse fein gemahlen und mit 50 g weicher Butter oder Margarine und einer gepressten Knoblauchzehe mit einer Gabel oder einem Mixer vermengt. Dann 1 – 2 Zweige glatte Petersilie und Basilikum (die Stiele können gut mit verwendet werden!) fein hacken und unterkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das ist z. B. lecker zu gedämpftem Brokkoli oder Blumenkohl, oder auch etwas gekühlt zu getoastetem Weißbrot mit Rotwein...

Für eine „**Haselnuss-Milch**“ lässt man 250 g geröstete und möglichst von der braunen Pelle befreite Haselnüsse mit 2 – 3 Datteln (ohne Stein) über Nacht in einem Liter Wasser einweichen. Dann nach Wunsch noch 2 Messerspitzen gemahlene Vanille zugeben und einige Minuten möglichst fein pürieren (Achtung: wenn die Milch sehr warm wird, legt man besser eine Pause ein und lässt sie wieder etwas abkühlen). Nun gießt man die Milch durch ein sehr feines Sieb oder Passiertuch und presst ggf. noch mit den Händen aus. Sie hält sich im Kühlschrank mind. 2 - 3 Tage und kann zum Kaffee gegeben oder auch zum Kochen verwendet werden. Den Trester (also das, was im Sieb oder Tuch zurückbleibt) kann man mit ins Müsli rühren oder z. B. zum Backen verwenden.

Text und Fotos: *Uschi Schepers*

## Wildkräuter-Gruppe NABUKO

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