

### **TERMINE**

Termine der AG Botanik  
Termine anderer Veranstalter

### **AKTUELLES**

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

Wintervorträge

Infostand beim 4tel-Fest  
im Ostviertel

NABU-Plenum

Gedicht  
Der Bärlauch

Biodiversitätsbotschafter\*innen  
gesucht!

Pflanzen des Monats

### **RÜCKBLICK**

Magie der Düfte -  
die Heilkraft ätherischer Öle

Von Runzelbrüdern und Frauenhaar

Gemeinsam für eine Zukunft  
für Mensch und Natur

### **BEWÄHRTES**

Köstliche Naturküche -  
Kochen mit Wildkräutern







## EDITORIAL

### Liebe Freunde des blühenden Münster

„Jedem Anfang liegt ein Zauber inne!“ Diese Zeile aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse passt eigentlich immer und trifft unbedingt auch auf die wieder erwachende Natur im Frühling zu. Jetzt ist die Zeit der Freude über das erste entdeckte Veilchen, das erste blühende Busch-Windröschen und auf das leckere Pesto aus selbst gesammelten Bärlauch-Blättern. Aber auch das gehört zu dieser alljährlichen Binsen-Weisheit: ohne die kalten und dunklen Tage des Winters zuvor wäre die Freude nur halb so groß. Gerade der Kontrast lässt die frischen Blüten umso schöner erstrahlen - der Wechsel der Jahreszeiten ist es, der unsere Natur im Münsterland so vielfältig und abwechslungsreich gestaltet.

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



Titelbild: Blühende Weidenkätzchen im Gegenlicht (Foto: Verena Gerling-Scheibe)

**Interesse an der AG Botanik des NABU Münster?** Gerne nehmen wir Sie in den Mail-Verteiler auf, dann erhalten Sie alle Informationen und Einladungen automatisch. Eine kurze Nachricht an [hoevelmann\\_thomas@yahoo.de](mailto: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, Teilnahme kostenlos.

- für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet
- für Menschen mit Vorkenntnissen
- für Menschen mit guten Artenkenntnissen

#### Mi, 12.3.:

**Gemeinsamer Besuch der Ausstellung „Heimische Pflanzenwelten“ mit Aquarellen von Achim Bruun** (siehe auch unter „Weitere Termine“). Treffpunkt 15.30 Uhr Stadtteiltreff Rumpthorst, Hoher Heckenweg 81, Dauer bis ca. 16.30 Uhr.

#### So, 23.3.:

**Radtour zu unseren drei heimischen Goldstern-Arten *Gagea lutea*, *G. pratensis* und *G. villosa*.** Treffpunkt 13 Uhr mit Fahrrädern vor dem Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15, und um 15 Uhr vor der Haupt-Kirche im Zentrum von Telgte (von dort fußläufig). Dauer bis ca. 17 Uhr.



Der Acker-Goldstern *Gagea villosa* ist in Münster sehr selten (Foto: Katharina Schäper)

#### So, 30.3.:

**Gemeinsame Fahrt zur geologischen Exkursion am Piesberg bei Osnabrück** (siehe auch unter „Weitere Termine“). Treffpunkt 9 Uhr am Mitnehmerparkplatz an der Feuerwache 2, Ecke Albersloher Weg/Theodor-Scheiwe-Straße - wer hat, mit PKW, dort Bildung von Fahrgemeinschaften.

#### Di, 1.4.:

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

### Weitere Termine

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

#### So, 11.3.:

**Öffentliche Führung „Wildpflanzen im Fokus“ im Botanischen Garten der Universität Münster.** Treffpunkt 11 Uhr am Eingang Botanischer Garten, Dauer bis ca. 12.30 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter <http://www.uni-muenster.de/BotanischerGarten/>

#### So, 16.3.:

**57. Westfälischer Floristentag des Bochumer Botanischen Vereins (Dr. Armin Jagel, Corinne Buch) und des Westfälischen Naturwissenschaftlichen Vereins (WNV, Dr. Bernd Tenbergen).** Treffpunkt 10 Uhr im LWL-Museum für Kunst und Kultur am Domplatz, Dauer bis 16.00 Uhr. Programm und Anmeldung unter <https://botanik-bochum.de/floristentag.htm>

#### Mo, 17.3.:

**Der NABU-Stadtverband Münster stellt sich vor – Kennenlernetreffen der verschiedenen Arbeitsgruppen** für Neumitglieder und solche, die sich über die Arbeit des NABU MS informieren wollen. Treffpunkt 19 Uhr im Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15 (Seminarraum 1. Stock), Dauer bis ca. 21 Uhr. Keine Kosten, keine Anmeldung erforderlich.

#### So, 30.3.:

**Der Piesberg bei Osnabrück – eine geologische Exkursion mit Manfred Heising und Angelika Scheipner (Museum am Schölerberg).** Treffpunkt 10 Uhr am Parkstreifen Stüveschacht Gebäude, Lechtinger Str. 5, Osnabrück. Warnweste und ggf. Helm erforderlich. Dauer bis ca. 13 Uhr. Anmeldung erwünscht beim WNV, [bernd.tenbergen@lwl.org](mailto:bernd.tenbergen@lwl.org), ggf. Fahrgemeinschaften.

#### Bis zum 1.7.:

**Ausstellung „Heimische Pflanzenwelten“ mit Aquarellen von Achim Bruun.** Treffpunkt Stadtteiltreff Rumpthorst, Hoher Heckenweg 81. Öffnungszeiten zu den Veranstaltungen hier: [https://diakonie-muenster.de/angebote/stadtteiltreff\\_rumpthorstviertel/](https://diakonie-muenster.de/angebote/stadtteiltreff_rumpthorstviertel/) und mittwochs 15-17 Uhr, Eintritt frei.

### 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“



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

Der erste blühende Huflattich *Tussilago farfara* ist in diesem Jahr am 9. Februar entdeckt worden, und Ulla Westdickenberg darf sich in diesem Jahr als „Frühlingskönigin“ fühlen - herzlichen Glückwunsch!



Das diesjährige Siegerexemplar (Foto: Ulla Westdickenberg)

## 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 im Umwelthaus Münster angedacht:

**Di, 1.4.:** „Die Pflanzenwelt am anderen Ende der Welt“ mit Friedrich Thoss

Beim Monatstreffen im März war Dr. Thomas Hövelmann mit einem kurzen Vortrag „Das Salz in der Flora von Deutschland - Pflanzen von Nord- und Ostsee“ eingesprungen, da der eigentlich angekündigte Vortrag kurzfristig abgesagt werden musste.



Das Wilde Stiefmütterchen wächst gerne in den Sanddünen an der Nordseeküste (Foto: Thomas Hövelmann)

## Infostand beim 4tel-Fest im Ostviertel

Die AG Botanik hat auch in diesem Jahr die Möglichkeit, sich mit einem Infostand am Samstag, den 14. Juni, beim 4tel-Fest im Ostviertel vor dem Umwelthaus Münster, Zumsandstraße 15, zu beteiligen.

Es werden Freiwillige für eine zeitweise Standbetreuung gesucht. Bei Interesse bei AG-Leiter Dr. Thomas Hövelmann melden, oder auch einfach am Stand vorbei kommen.

## NABU-Plenum

Der NABU-Stadtverband Münster lädt alle Arbeitsgruppen zu einem regelmäßigen Treffen in gemütlicher Runde ein, um sich gegenseitig über die aktuelle Arbeit zu informieren und den Verein betreffende Regelungen voran zu bringen. Die Treffen finden jeweils an den dritten Diensten eines Monats statt, der nächste Termin ist also der Di, 18.3., um 18.30 Uhr im Umwelthaus.

Die AG-Leiter\*innen bzw. deren Vertretung sind regelmäßig dabei, darüber hinaus sind auch alle Anderen herzlich eingeladen, die sich für die Arbeit des NABU Münster interessieren und sich dort möglicherweise verstärkt einbringen wollen. Die Termine werden in der Rundmail und im Newsletter der AG Botanik beworben werden. Wer zusätzlich in die Mailing-Liste des NABU-Stadtverbandes aufgenommen werden möchte, um mitzubekommen, was beim NABU-Stadtverband über die AGs hinaus so passiert, kann sich gerne bei Dr. Thomas Hövelmann oder unter buero@nabu-muenster.de melden.



Beim internen Strategie-Workshop des NABU Münster am 1. März wurde unter anderem ein Organigramm erarbeitet (Foto: Mathis Neuhäuser)

Außerdem gibt es am Mo, den 17.3., ab 18 Uhr im Umwelthaus ein offenes Infotreffen für Neumitglieder und Neugierige, wo Vorstand und Arbeitsgruppen ihre Arbeit und die Möglichkeit der Beteiligung vorstellen werden (siehe auch unter „Weitere Termine“).

## Gedicht



Der Bärlauch

Der Bärlauch ... stinkt auch ...

Doch generell tut er sehr gut,

gibt neue Kraft und auch viel Mut,

sorgt früh im Jahr für frisches Essen!

Gemischt mit Käse, Öl und Nuss,

zum Pesto, oh welch Hochgenuss!

Vorfreude auf den weißen Stern -

Er kann den Wald zum Strahlen bringen,

Wenn dann auch noch die Vöglein singen

Und Biologenherzen schwingen -

Das hab ich gern!

Sabine Paltrinieri

Foto: Sabine Paltrinieri

## Biodiversitätsbotschafter\*innen gesucht!

Im Rahmen des Projektes „Erlebnisorte der Artenvielfalt in der Münsterländer Parklandschaft“ sucht die NABU-Naturschutzstation Münsterland interessierte Personen, die an einer mehrtägigen Ausbildung zum/zur Biodiversitätsbotschafter\*in teilnehmen und nach deren Abschluss Gäste des Münsterlandes durch die Erlebnisorte der Artenvielfalt in Münster, Telgte, Warendorf oder Beckum führen.

Die kostenfreie Ausbildung auf Haus Heidhorn aus Vorträgen, praktischen Übungen und Exkursionen vermittelt Grundkenntnisse im Bereich ausgewählter Lebensräume mit den typischen Tier- und Pflanzenarten des Münsterlandes sowie Freude an der Weitergabe von Wissen und im Umgang mit Menschen. Es sollte das Interesse bestehen, in den folgenden Jahren nach der Ausbildung als Biodiversitätsbotschafter\*in in Führungen im Raum Münster oder im Kreis Warendorf anzubieten. Zum Abschluss des Kurses werden die Teilnehmenden eine Probeführung durch einen entsprechenden Lebensraum planen und durchführen.

Der Kursumfang beträgt rund 35 Stunden. Die Ausbildung richtet sich an interessierte Ehrenamtler\*innen mit Vor-

kenntnissen aus der Umgebung Münster und Warendorf. Weitere Informationen und Bewerbung bis zum 15. März hier: <https://www.nabu-station.de/biodiversitaetsbotschafterinnen-gesucht/>



Exkursion im Stadtpark Wienburg mit Dr. Berit Philipp von der NABU-Naturschutzstation Münsterland (Foto: Thomas Hövelmann)



## Pflanzen des Monats

Beim Monatstreffen im März wurden keine Pflanzen vorgestellt. Es wurden im Februar folgende Pflanzenarten in Münster im Bild festgehalten:

- 1 Das Kleine Schneeglöckchen *Galanthus nivalis* ist derzeit überall blühend zu finden (Foto: Ulla Westdickenberg)



- 2 Eine weitere typische Art des Vorfrühlings: der Huflattich *Tussilago farfara* (Foto 2: Vivien Funke Foto 3: Thomas Hövelmann)
- 4 Der gefährdete Seidelbast *Daphne mezereum* blüht in der Hohen Ward bei Hiltrup (Foto: Thomas Hövelmann)
- 5 Der Elfen-Krokus *Crocus tommasinianus* ist eine beliebte Zierpflanze (Foto: Ulrich Stein)

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

## Workshop mit Anja Hennig am 7. Februar Magie der Düfte – die Heilkraft ätherischer Öle

Am Freitag, den 7. Februar, versammelten sich neun Teilnehmende im Umwelthaus in Münster, um unter der Leitung von Anja Hennig in die faszinierende Welt der ätherischen Öle einzutauchen. Der Nachmittag stand ganz im Zeichen der natürlichen Heilkraft der Pflanzenessenzen – passend zur Erkältungszeit.

Der Workshop begann mit einem spannenden Vortrag, in dem Anja Hennig einen Einblick in die Grundlagen der Arbeit mit ätherischen Ölen gab. Die Teilnehmenden erfuhren, was ätherische Öle sind, wie sie wirken, welche geschichtliche Bedeutung sie haben und wie sie gewonnen werden. Zudem erhielten sie wertvolle Tipps zur richtigen Anwendung – etwa zur optimalen Methode des Schnüffeln, durch die sich die volle Wirkung der Düfte im vegetativen Nervensystem entfaltet.

Mit dem neuen Wissen über ätherische Öle und ihre schützenden Eigenschaften gegen Viren und Bakterien startete der praktische Teil des Workshops. Unter der fachkundigen Anleitung von Anja Hennig wurden vier wohltuende Präparate für die Erkältungszeit hergestellt: ein Nasenschutzbalsam, ein Erkältungsbalsam, Bronchitis-Zäpfchen und „Aromolis“. Für die Herstellung der Salben und Zäpfchen wurde zunächst eine Basis wie Sheabutter oder Kokosöl unter genauer Temperaturkontrolle in einem Wasserbad geschmolzen. Anschließend wurden die ätherischen Öle nach den verschiedenen Rezepten beigemischt, während sich der wohlthuende Duft der Öle bereits im Raum verbreitete. Unter anderem verliehen die ätherischen Öle der Myrte „Marokko“ *Myrtus communis*, der Weißtanne *Abies alba*, der Mandarine *Citrus reticulata*, des Bergbohnenkrauts *Satureja montana* und des Lavendels *Lavandula angustifolia* den Balsamen und Zäpfchen durch ihre einzigartigen Eigenschaften ihre besondere Heilkraft.

Im letzten Schritt wurden die fertigen Präparate sorgfältig abgefüllt und mussten danach nur noch auskühlen. Für die Aromolis mischten die Teilnehmenden Globuli mit dem ätherischen Öl des Berg-Bohnenkrauts, die anschließend nur noch Zeit zum Durchziehen benötigten, bevor sie ihre volle Wirkung entfalten können.



Zunächst stellte Anja Hennig (1. von links) in einem Vortrag einige typische ätherische Öle und ihre Heilwirkung vor

Dank des spannenden Workshops haben die Teilnehmenden einen Einblick in die Welt der ätherischen Öle und ihrer Heilwirkungen erhalten. Sollte die nächste Erkältung doch noch einmal kommen, wissen sie nun, wie sie die Heilkraft ätherischer Öle nutzen und ihre eigenen Heilmittel zu Hause herstellen können.

Text und Fotos: Merle Fischer



Die Präparate wurden im Wasserbad erhitzt



Sorgfältig wurden die angesetzten Präparate in die Formen gegossen



## Moos-Exkursion in der Hohen Ward am 21. Februar Von Runzelbrüdern und Frauenhaar

Am 21. Februar begrüßte der erste warme Frühlings-Sonnenstrahl des Jahres elf Teilnehmende in der Hohen Ward bei Hiltrup zu einer Moos-Exkursion unter der Leitung von Sara Kehmer. Ziel war es, die wichtigsten Moosarten der Hohen Ward kennenzulernen und einen tiefgehenden Einblick in die Rolle der Moose in unseren Wäldern zu gewinnen.



Die Exkursionsgruppe in der Hohen Ward

Sara Kehmer eröffnete die Exkursion mit einer Einführung in die vielfältigen Moosgruppen und erklärte deren zentrale ökologische Funktionen – unter anderem ihre bemerkenswerte Fähigkeit, Schadstoffe aus der Luft zu filtern und so zur Reinigung der Umwelt beizutragen.

Kaum hatte sich die Gruppe auf den Weg gemacht, stieß sie auf ihren ersten Fund: das Raue Kurzbüchsenmoos *Brachythecium rutabulum*.



Eine Handvoll Raues Kurzbüchsenmoos

Diese Art besticht durch ihre markant rot gefärbte „Büchse“ – wie die kugeligen Sporenträger der Moose auch genannt werden –, die selbst bei flüchtigem Blick ins Auge fällt. Ebenso beeindruckend war das schöne Frauenhaarmoos *Polytrichastrum formosum*, das an zahlreichen Standorten zu finden war. Sein besonderer Name rührt von goldenen Haaren her, die auf der Sporenkapsel der Pflanze sitzen und die Namensgeber an Frauenhaar erinnern.

Als anschließend das Schlafmoos *Hypnum cupressiforme* entdeckt wurde, berichtete Sara Kehmer von dessen historischer Verwendung als Füllmaterial für Kopfkissen – eine Methode, die sie bereits selbst ausprobiert hat. Für Belustigung sorgte der Sparrige Runzelbruder *Rhytidadelphus squarrosus*, der unter vielen „Rasenmoos-Hasern“ bekannt ist, weil es sich im Rasen sehr wohl fühlt und gerne die Gräser verdrängt. Auf dem weiteren Weg durch die Hohe Ward traf die Exkursionsgruppe noch auf das Besenmoos *Dicranum scoparium*, das Rotstängelmoos *Pleurozium schreberi* und das Seidenmoos *Homalothecium sericeum*.



Teppich aus dem schönen Frauenhaarmoos

Den krönenden Abschluss bildete der Besuch in der Heidelandschaft am Hiltruper See. Auch hier gab es zwei spannende Funde: zwei kleine Schwestern des bekannten Frauenhaarmooses – das Wacholder-Frauenhaarmoos *Polytrichum juniperinum* und das Haartragende Frauenhaarmoos *Polytrichum piliferum*. Das Wacholder-Frauenhaarmoos bringt die Heidelandschaft durch den rot gefärbten Sporophyten der Pflanze zum Leuchten.

Dank der interessanten Moos-Exkursion von Sara Kehmer haben die Teilnehmenden einen kleinen Einblick in die große und vielseitige Welt der Moose bekommen. Beim nächsten Waldspaziergang können sie nun die häufigsten Moosarten mit geschultem Auge identifizieren.

Text und Fotos: Merle Fischer

## Der NABU beim Klimastreik am 14. Februar Gemeinsam für eine Zukunft für Mensch und Natur

Kurz vor der Bundestagswahl hatte ein breites Bündnis aus Münsteraner Klima- und Umweltgruppen zu einer großen Klimastreik-Demo in der Innenstadt von Münster aufgerufen mit dem Ziel, die drängenden Probleme der Klimakrise nicht aus den Augen zu verlieren. Der NABU

mit seinen Arbeitsgruppen war natürlich auch dabei, und auch mehrere Mitglieder der AG Botanik beteiligten sich an der Veranstaltung. Ca. 4.000 Menschen setzten ein deutliches Zeichen für die Bewahrung der Vielfalt und eine lebenswerte Zukunft in Münster und überall.



Der NABU mit u.a. der AG Botanik war bei der Klimastreik-Demo gut vertreten (Foto: Thomas Hövelmann)

## Köstliche Naturküche - Kochen mit Wildkräutern

Endlich werden die Tage wieder milder, und überall sehen schon so viele gelbe Blumen, die zumindest auf den ersten Blick irgendwie aussehen wie Löwenzahn, zumindest die Blüten; die Blätter sehen allerdings ganz anders aus. Verwandt sind sie miteinander, aber es ist Huflattich. Gut zu erkennen ist er auch an den manchmal rötlichen Schuppen an seinen Blütenstielen und daran, dass die Blüten deutlich vor den Laubblättern erscheinen.

Ich freue mich allerdings gerade über alles frische junge Grün und die ersten Blüten, so dass ich aus allem Essbaren, was mir beim Spaziergang begegnet oder ich in meinem kleinen Gärtchen finde, etwas machen möchte. Zum Beispiel einen **Frühlingsblüten-Tee**.

Dazu verwende ich verschiedenste Blüten, z. B. die beschriebenen Blüten vom Huflattich, aber auch die männlichen Kätzchen von Strauch- oder Baumhasel, vom



Huflattich (*Tussilago farfara*)



Gefleckten Lungenkraut, von der Kornelkirsche, Gänseblümchen... aber auch ein paar Blätter können dazukommen, z. B. von Scharbockskraut (unbedingt vor der Blüte!), Nelkenwurz oder auch vom Lungenkraut. Manchmal kommen auch noch ein paar Hagebutten dazu, die ich noch am Strauch gefunden habe.

Ganz wichtig aber, vor allem in dieser Jahreszeit: nicht nur die Pflanzen erwachen langsam wieder zum Leben, sondern auch die Insekten. Bienen und Schmetterlinge sind auf die noch recht spärlich erscheinenden Blüten angewiesen, darum bitte nur wenig davon sammeln!

Je nach der Menge und Art der verwendeten Pflanzen, die ich mit kochendem Wasser übergieße und ca. 5 – 10 Minuten ziehen lasse, bekomme ich so einen angenehm milden bis etwas kräftigeren Tee. Interessant ist auch, die einzelnen Pflanzen separat zu verwenden und zu schauen, wie die Tees sich geschmacklich oder auch farblich unterscheiden...



Von oben links im Uhrzeigersinn: die langen männlichen Kätzchen des Haselstrauchs *Corylus avellana*, die gefiederten Blätter der Nelkenwurz *Geum urbanum*, die glänzenden Blätter des Scharbockskrauts *Ficaria verna*, ein paar Hagebutten von der Hundstrose *Rosa canina* und Blüten vom Huflattich *Tussilago farfara*.

Die Hasel-Kätzchen enthalten Mineralstoffe und Flavonoide. Die Volksmedizin schreibt ihnen eine entschlackende, kreislaufanregende und schweißtreibende Wirkung zu und empfiehlt den Tee als Vitalisierungskur.

Scharbockskraut gehört zu der Familie der Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*) und ist vor allem bekannt für seinen hohen Vitamin C-Gehalt. Außer der Jungfer im Grünen (*Nigella damascena*), deren Samen essbar sind, und dem engverwandten Schwarzkümmel *N. sativa*, der in der orientalischen Küche beliebt ist, die ebenfalls zur Familie der Hahnenfußgewächse gehören, sind keine weiteren Angehörigen dieser Familie essbar. Einige Gattungen und Arten sind sogar extrem giftig, z. B. der Blaue Eisenhut *Aconitum napellus*. Auch das Scharbockskraut enthält das giftige *Protoanemonin*, allerdings vor der Blüte in erträglichem Maß. Mit der Blüte steigt allerdings der Gehalt. Abgesehen davon verwende ich das Kraut auch eher in kleinen Dosen, quasi „als Gewürz und nicht zum Sattessen“.

Huflattich war bereits in der Antike als Hustenmittel bekannt. „Tussilago“ bedeutet etwa „ich vertreibe den Husten“.

Da Huflattich Pyrrolizidinalkaloide (PA) enthält, die bei häufigerem Verzehr leberschädigend wirken, muss jede\*r selbst für sich entscheiden, ob er oder sie Huflattich verwenden möchte. Ich verwende ihn gelegentlich, aber eher selten, wie auch andere Pflanzen, die PA enthalten.

Lecker zu dem Tee und vor allem hübsch anzusehen sind auch **Frühlingswaffeln**. Hier sind wiederum der Phantasie kaum Grenzen gesetzt – erlaubt ist (fast) alles, was an essbaren Kräutern und Blüten gerade verfügbar ist. Der Geschmack ist hier eher Nebensache, da die eigentlichen Waffelzutaten dominieren; die Optik zählt.



Für den Teig schlägt man 80 g weiche Butter oder Margarine cremig.

Dann 2 Eier (alternativ 2 kleine, möglichst reife Bananen (ges. ca. 120 g, fein zerdrückt oder püriert), 80 – 100 g Zucker, 170 g Mehl und 250 g (vegane) Sahne unterrühren.

Ist der Teig zu dickflüssig, kann man Milch, Saft oder Mineralwasser zugeben.

Nun kann man die Kräuter (ich hatte Gundermann, Scharbockskraut, Lungenkrautblätter und -blüten, Schaumkraut und Löwenzahn) mehr oder weniger fein hacken und unter den Teig rühren, oder man gibt, wie links im Foto zu sehen, den Teig in das Waffeleisen und legt die Blätter auf den Teig. Dann das Eisen schließen und goldbraun backen. Die optische Wirkung ist evtl. bei den größeren Herzwaffeln noch besser.

Für jede belgische Waffel (also die dickeren viereckigen oben im Foto) gibt man 2 - 3 EL Teig auf das Eisen und lässt die Waffeln 3 – 4 Min. goldbraun backen. Für die typischen Herzwaffeln benötigt man evtl. etwas mehr Teig. Der Teig reicht für etwa 5 bis 6 Waffeln.

Und dann schön z. B. mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Crème fraîche und ein bisschen Schokolade und ein paar Kräutern und Blüten anrichten und genießen.

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.