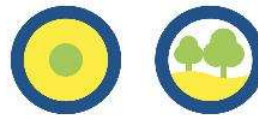




Naturpark
Saar-Hunsrück



Naturpark-Informationen und Erlebniskalender vom 24.11. bis 03.12.2023

1. Naturpark aktiv erleben – Terminübersicht
2. Seminare, Workshops, Vorträge, Führungen
3. Ausstellungen
4. Nationalpark im Naturpark erleben
5. Pressetexte ab S. 2

1. Naturpark aktiv erleben und schmecken – Wandern, Radfahren & Co.

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa	18.11.2023	Tatort Waldrand – Spurensicherung mit dem Vogelexperten bei Hattgenstein	14:00 Uhr, TP: Zauberwaldhaus Hattgenstein Parkplatz Aussichtsturm, Birkenweg 16, 55767 Hattgenstein, 3 €/Kind, 12 €/Erwachsene, 20 €/Familie, Info u. Anmeldung: Tourist-Information des Birkenfelder Landes, 06782-9834570, https://www.birkenfelder-land.de/rauszeit.html
So	19.11.2023	Mit Moorhexe Isolde auf Wanderschaft zu den Hochwaldbrüchen bei Börfink	11:00-14:30 Uhr, TP: Wanderparkplatz der Traumschleife Börfinker Ochsentour, 12 €/Person inkl. Moorgeist, Info u. Anmeldung: Tourist-Information des Birkenfelder Landes, 06782-9834570, https://www.birkenfelder-land.de/rauszeit.html

Für die Veranstaltungen des Naturpark Saar-Hunsrück ist eine Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme. Alle angemeldeten Teilnehmenden werden über ggf. erforderliche Änderungen im Programmablauf informiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Exkursionen und Wanderungen sind festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung erforderlich. Weitere Informationen in den Naturpark-Informationszentren, Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 oder Weiskirchen, Telefon 06872/921261, www.naturpark.org

2. Seminare, Workshops, Vorträge und kulturelle Führungen

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
jeden Sa		Stadtführung durch St. Wendel	11:00-12:00 Uhr, TP: Hauptportal der Wendelinusbasilika St. Wendel, Info: Touristinfo St. Wendel, 06851/809-1913
bis Sa	bis 02.12.2023	Brotbacken an der Bettinger Mühle in Schmelz	TP: Bettinger Mühle, Info: 06887/888654, muehlenverein-schmelz@t-online.de

3. Feste, Märkte & Co.

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa	02.- 03.12.2023	Bergweihnacht auf dem Schaumberg	TP: Schaumbergplateau, Info u. Anmeldung: Gemeinde Tholey, 06853/508-66

4. Nationalpark im Naturpark erleben

Aktuelle Termine online www.nlphh.de/termine oder Info: Nationalpark-Amt Hunsrück-Hochwald 06131 884152-0.

5. Pressetexte

überregional

Essbare Wildpflanzen vor der Haustüre im Herbst ernten

Im Herbst stellen die meisten Pflanzen ihr Wachstum der oberirdischen Pflanzenteile ein und Stauden ziehen sich in den Boden zurück und überwintern in ihren unterirdischen Speicherorganen wie z. B. in Knollen, Zwiebeln oder Wurzeln.

Der Herbst ist die richtige Zeit für das „Ernten“ von essbaren Wurzeln, da die wertvollen Inhaltsstoffen, wie Vitamine, Mineralstoffe und weitere Vitalstoffe der Pflanze in den Wurzeln eingelagert werden. Gerade Wildpflanzenwurzeln schmecken im Herbst und Winter angenehm mild. Zum Sammeln sind geeignet und genießbar, z. B. die Wurzeln von Beifuß, Löwenzahn, Giersch, Alant, Blutwurz, Königskerze, Wegwarte, Mädesüß oder die Holunderwurzelrinde. Wichtig beim Sammeln der Wildkräuter ist, dass nur die Pflanzen und ihre Pflanzenteile geerntet werden, die auch sicher als essbar bestimmt werden können.

Einige unserer heimischen Wildpflanzen treiben im Herbst sogar ein weiteres Mal aus, und die jungen, zarten Blätter, z. B. von Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, Gundermann, Schafgarbe, Brennnessel, Giersch, Labkraut, Vogelmiere oder Franzosenkraut sind besonders delikats und können in der Küche weiterverarbeitet werden.

Auch die Rhizome von Topinambur können als Gemüse gedünstet, für eine warme Suppe oder zu knusprigen Chips zubereitet werden.

Vor allem ist die Brennnessel vielseitig im Herbst verwendbar, da gerade dann die Samen, die hochwertige Pflanzeneiweiße aufweisen, geerntet werden können. Auch die jungen Brennnesselblätter können als Tee, Spinat, Suppenkraut, als würzende Zugabe in Pfannkuchen, Omeletts etc. verwendet werden. Dabei ist eine Apfel-Wildkräuterlimonade mit jungen Brennnesselspitzen, Blättern von Giersch und Löwenzahn sowie mit naturreinem Apfelsaft ganzjährig, aufgrund des hohen Gehalts an Mineralstoffen, Vitaminen etc. ernährungsphysiologisch ein wertvolles und leckeres Getränk.

Weiter Infos unter: <https://www.kostbarenatur.net/essbare-wildkraeuter-ernte-kalender-november/>; <https://www.celticgarden.de/kraeuter-hoelzer-harze-sammeln-im-november/>; <https://utopia.de/ratgeber/4-essbare-wildpflanzen-die-du-im-herbst-sammeln-kannst/>; <https://www.wireltern.ch/artikel/schweizer-wildpflanzen-im-teller-0520>; <https://heilpflanzen-experten.de/magazin/artikel/wildkraeuter-im-herbst-mit-den-kraeften-der-natur-gesund-durch-die-kalte-jahreszeit.html>

Weitere Informationen zum Naturpark unter www.naturpark.org.



Brennnesselsamen im Herbst

*Foto: ©VDN-Fotoportal_Beate Stoff**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*