

Naturparke
Wir leben Natur.
Wir lieben Kultur.
Wir sind Heimat.



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 20. Mai 2020

überregional

Naturpark-Wildkräuterküche im Frühling: Feldthymian

Der Feldthymian auch als Quendel und bei Hildegard von Bingen bekannt, wächst bei uns im Naturpark Saar-Hunsrück. Er hat dieselben heilkundlichen Wirkungen wie der Gartenthymian.

Thymian kulinarisch

Von dem Thymian werden Blätter, Blüten, Triebe verwendet. Gerade die verdauungsfördernden Eigenschaften des Wilden Thymians machen schwere und fettige Speisen wie Fleischgerichte besser bekömmlich. Auch für deftige Eintöpfe und Suppen ist es ein passendes Gewürzkraut. Aromatisch ist auch die Quendelbutter mit Schalotten, Zucker bzw. Honig und Wein sowie Thymianlikör oder Tee.

Feldthymian nahrhaft und heilwirksam

Der lateinische Name ist *Thymus serpyllum*. Thymian ist bei Eisenmangel fördernd. Die Pflanze ist antibakteriell, beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, krampf- und schleimlösend, hustenstillend und schweißtreibend. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind Thymol, ätherisches Öl, Carvacrol, Borneol, Pinen, Cymol, Gerbsäure, Gerbstoffe, Triterpene, Bitterstoff, Harz, Saponine, Eisen.

Das Wildkraut ist in der Heilkunde vor allem bei der Linderung von Atemwegserkrankungen geeignet. Darüber hinaus wirkt Thymian bei Blähungen, Bronchitis, Durchfall, Ekzeme, Erkältung, Gelenk-, Hals- und Hautentzündungen, Husten, Magen-Darmbeschwerden, Nervenschwäche, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Wechseljahresbeschwerden und Wunden. Für Thymiansirup werden die blühenden Pflanzenteile gewaschen, zerkleinert und feucht mit einem Holzbrett gewalkt. Zusammen mit Zucker wird schichtweise das Wildkraut in ein Glasgefäß gefüllt, vor allem mit möglichst wenig Luft zwischen den Schichten. Mit keimfreien Wasser feucht halten, abgedeckt, dunkel und warm im verschlossenen Glas aufbewahren. Nach 3 Wochen auspressen kann der Thymiansirup gegen Husten verwendet werden.

Boden, Standort und Ernte:

Der Feldthymian wächst auf durchlässigen Böden, sonnenexponierten Standorten, in Gärten, Wiesen, Feldern, Äcker, Wegränder. Die Blätter sind immergrün und fallen im Winter nicht ab. Die Blütezeit ist von Juli bis September und die Wildpflanze verströmt einen würzig aromatischen Duft. Vom Quendel wird das blühende Kraut ohne die verholzten Teile gesammelt. Die Blätter lassen sich das ganze Jahr über sammeln, sind aber besonders aromatisch vor der Blüte in den Monaten Mai und Juni.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/wilder-thymian/>. Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Feldthymian, Foto: © Naturpark/VDN/Brunhild Fischer

überregional

Naturpark Streuobstwiesen-Broschüre für Kinder

Der Naturpark hat eine bunte Streuobstbroschüre, die sich an Kindergarten- und Grundschulkindern richtet und mit Zeichnungen von Kindern der Naturpark-Kita St. Albanus in Schillingen illustriert wurde, erarbeitet. Die Broschüre ist in kindgerechter Sprache mit jahreszeitlichen Bildern und mit Texten zum Singen, Ausmalen und Entdecken der Tiere und Pflanzen sowie der Früchte in einer Streuobstwiese erstellt. Der Naturpark versucht den Jungen Heimatbotschaftern und -detektiven bewusst zu machen, dass eine nachhaltige Nutzung, wie eine Beweidung der Streuobstwiesen nach dem Motto Landschaftsschutz mit Messer & Gabel, dazu beiträgt, dass "Schutz durch Nutzung" und "Naturschutz durch Genuss" langlebige und intakte Streuobstwiesen im Naturpark fördern.

Die Naturpark-Broschüre steht als Download unter: https://www.naturpark.org/media/a35f0d25-a834-422e-9ac1-ad3be1ae0519/1WHhmQ/PDF/Downloads/NPSH/Naturpark-Infopaket/Streuobst_Broschuere%20fuer%20Kinder.pdf?download=true zur Verfügung.

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Titelbild Streuobstbroschüre für Kinder, Foto: © Naturpark