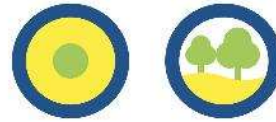




Naturpark
Saar-Hunsrück



Pressemitteilung 24.01.2023

überregional

Naturpark-Wildkräuterküche – Immunsystem stärkende Wildkräuter

Zahlreiche Wild- und Heilpflanzen enthalten Wirkstoffe, die immunstärkende Eigenschaften aufweisen. Die Kräuter und Gewürze, wie Salbei, Thymian, Oregano, echte Kamille, sind aufgrund ihrer ätherischen Öle, sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine nicht nur antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend, sondern stärken auch das Immunsystem.

Gerade in der Winterzeit sind die Pflanzen, wie Meerrettich, Kresse; Brokkoli wertvoll, da beim Anschneiden Senföle entstehen. Als rohe Lebensmittel wirken die Senföle am besten, z. B. in Salaten oder aufs Brot. Auch in Lauch, Knoblauch, Zwiebeln etc. werden die schwefelhaltigen Senfölglykoside mithilfe von Enzymen durch Schneiden oder Zerdrücken an der Luft umgewandelt. Bei Erhitzen gehen die antibakteriellen Wirkstoffe jedoch verloren. Daher können die Lauchgewächse besser roh in Salaten etc. verwendet werden. Ebenso verfügen junge Knospen, z. B. von Linde, Eiche, Apfel, Walnuss, Birke etc. sowie die Wurzeln der Wildkräuter, wie der Nachtkerze, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Nelkenwurz, Große Klette, Mariendistel, Topinamur oder der wilden Malve über Immunsystem stärkende Inhaltsstoffe. Sie wirken antibakteriell, wundheilend, kräftigend und entgiftend und sie können zu Speisen verarbeitet werden.

Rezept-Tipp: Immunsystem starker Wurzelsalat

250 g Wurzeln der Nachtkerze, 100 g Wurzeln vom Löwenzahn, 50 g Wurzeln von Meerrettich oder Knoblauchsrauke, Die Wurzeln waschen und in ca. 2 cm Stücke schneiden und in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind und abseihen. Eine Marinade aus 2 EL Zitronensaft oder Apfelesig, 1 EL Zwiebeln, 1 TL Pflanzenöl und Salz zubereiten und über die abgekühlten Wurzeln geben. Als Topping können essbare Wildkräuterblätter oder -Samen, wie Gänseblümchen, Brennnessel, kleine Braunelle beigefügt werden. Infos unter <https://www.kostbarenatur.net/wurzeln-im-winter-sammeln-essbare-wildpflanzen/>;

Weitere Infos unter <https://www.nachhaltigleben.ch/food/entzuendungshemmende-lebensmittel-so-bleiben-sie-gesund-3505>; <https://www.swr.de/swr1/rp/programm/essen-mit-antibakterieller-wirkung-100.html>; <https://www.kostbarenatur.net/knospen-fuer-die-gesundheit-einsetzen/>; <https://www.kostbarenatur.net/wurzeln-im-winter-sammeln-essbare-wildpflanzen/>;

Weitere Informationen zum Naturpark: Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Tel. 06503/9214-0, www.naturpark.org und [@naturparksaarhunsrueck](https://www.instagram.com/naturparksaarhunsrueck)



Wildkräuter-Wurzelsalat,

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*

überregional

Publikumsumwahl "Deutschlands Schönster Wanderweg" 2023

Die Premium-Wanderregion Saar-Hunsrück ist auch in diesem Jahr wieder mit dabei, wenn es heißt **“Deutschlands Schönster Wanderweg“ 2023**. Die Traumschleife “Lecker Pfädchen“, der über den Naturpark geförderte elf Kilometer lange Naturerlebnisweg, ist in der Kategorie Tagestouren nominiert.

Die leicht bis mittelschwere Wanderroute um die Orte Thalfang, Hilscheid, Dhronacken und Burtscheid inmitten des Naturparks Saar-Hunsrück garantiert ein besonderes Wandermenü. Denn die Highlights des Premium-Rundwanderwegs sind die “Genussstationen“ und “Genussfenster“ am Wegesrand. Drei Getränkestationen, die mit “Ebbes von Hei!“ Produkten, u. a. Sprudel, Apfelsaft, Edelobstbrand, Bier oder Wein bestückt sind und sechs errichtete “Genussfenster“ eröffnen immer neue Aus- und Einsichten. Die Fenster geben auf Informationstafeln Einblicke in die Hunsrück-Küche und informieren über regionale Produkte.

Die Traumschleife “Lecker Pfädchen“ wurde vom „Deutschen Wanderinstitut e. V.“ mit 78 Erlebnispunkten zertifiziert und ist der erste zertifizierte Premium-Rundwanderweg in Deutschland, der den Zusatz “RegionalGenuss“ trägt. Der Premium-Wanderweg bietet für jeden Wandernden ein passendes Erlebnis. Online kann bis zum 30.06.2023 für die Traumschleife “Lecker Pfädchen“ **“DEINE STIMME ZÄHLT!“** als “Deutschlands Schönster Wanderweg 2023“ abgestimmt werden. Zu gewinnen gibt es auch in diesem Jahr wieder einige schöne Preise beim Wandermagazin.

Weitere Informationen unter <https://wandermagazin.de/wahlstudio> sowie bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, www@naturpark.org und bei der Tourist-Information Thalfang a. E., Tel. 06504/954097, www.erbeskopf.de



Traumschleife Lecker Pfädchen,

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*

überregional

Traditionell, regional und kreativ – Omas Küche im Naturpark

Vom 28. Januar bis 12. Februar findet die kulinarische Aktion “Omas Küche“ statt.

Mit dabei sind 10 Gastronomen von der Regionalinitiative „Ebbes von Hei“, die genussvoll, gesund und nachhaltig regionale Küche in der kalten Jahreszeit anbieten. Nicht nur regionale Edelteile von Rind, Schwein oder Geflügel werden zu schmackhaften Gerichten nach “Omas-Rezeptsammlung“

und neuen kreativen Ideen, wo regional produzierte Lebensmittel und saisonal verfügbare Produkte verarbeitet werden. Die Aktion findet in Kooperation mit dem Wanderbüro Saar-Hunsrück statt.

Die Liste der teilnehmenden Gastronomen und deren Speisekarten und Veranstaltungen zu Omas Küche sind abrufbar unter www.saar-hunsrueck-steig.de/Kulinarik sowie unter www.ebbes-von-hei.de

Weitere Informationen zum Naturpark: Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Tel. 06503/9214-0, www.naturpark.org.



Gericht bei Omas Küche

*Foto: © MSimaitis**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*