

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



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 11. Mai 2021

Naturpark-Wildkräuter-Genüsse im Frühling:

Aromatischer Gundermann

Gundermann ist eine der ersten Wildkräuter im Frühjahr und sein blauvioletter Blütenteppich ist sehr auffällig. Er stellt eine wertvolle Bereicherung für die Küche und Hausapotheke dar. Schon bei den Germanen wurde Gundermann häufig als Arzneipflanze eingesetzt und Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp haben das Wildkraut vor allem bei Beschwerden im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich verwendet. Für Bienen, Hummeln und Co. sind die Blüten eine hervorragende Nahrungsquelle. Ein alter Brauch bei unseren Vorfahren war es, Kränze aus den langen und biegsamen Stängeln des Gundermanns zu winden. Die Kränze waren ein Zeichen der Verbundenheit mit der Natur und den Göttern.

Gundermann kulinarisch

Gundermann riecht und schmeckt aromatisch und wird auch "Wilde Petersilie" genannt. In der Küche können junge Blätter, wie auch die Blüten genutzt werden. Der pikante, minzeähnliche, kräftige, leicht scharfer und bitterer Geschmack passt zu Pfannen- und Ofengerichten, zu Bratkartoffeln und Rührei. Vor allem zu Frühlingssalaten, Pesto, Kräuterbutter und -quark ist er gemeinsam mit Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Gänseblümchen und anderen Wildkräutern eine gute Bereicherung. Auch zu vielen leckeren süßen Speisen, passt das Aroma der Blätter, wie zu Eiscreme, Schokoblättchen und zu Giersch-Gundermann-Limonade. Die Blüten werden zur Dekoration von Smoothies oder Cremes verwendet. Ein frischer Wildkräuterbrotaufstrich oder ein Gundelreben Gemüse sind weitere besondere Delikatessen.

Tipp: Gundermann-Risotto-Salat:

100 g Graupen kochen, 10 Stängel Gundermann, 100 g Giersch, 10 Löwenzahnblätter, 1 Stängel Pfefferminze, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Spritzer Zitrone oder Apfelessig, Kreuzkümmel, Koriander, 2 EL Pflanzenöl, Pfeffer und Salz zu einem Salat zubereiten.

Kandierter Gundermann:

Junge Gundermannblätter mit Stiel mit geschlagenem Eiweiß bestreichen, in Schokolade tauchen und auf dem Backblech trocknen lassen.

Gundermann-Limonade:

3 Stängel Gundermann, je 1 Stange Giersch und Pfefferminze mixen, mit 1 Spritzer Zitrone oder Apfelessig verrühren, mit Wasser oder naturtrüben Apfelsaft auffüllen und absieben.

Gundermann heilwirksam

Der lateinische Name ist *Glechoma hederacea*. Die Pflanze wird auch als Gundelrebe oder Erdefeu bezeichnet. Sie hat anregende und ausgleichende Wirkung auf den Stoffwechsel. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind ätherische Öle, Bitterstoffe, Cholin, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Saponine, Vitamin C. Gerade für langwierige, mit Eiter verbundene Krankheiten (Eiter = Gund), Wunden,

eignet sich ein Kräuterbad aus Teilen der gesamten Pflanze. Bei Blasen- und Nierenkrankheiten, Ekzemen, chronischem Schnupfen und Husten, Entzündungen des Mundraumes kann laut Volksmedizin Frischsaft aus Gundermann eingenommen werden. Das ätherische Öl der Pflanze wirkt positiv auf die Schleimhäute. Bei allen Anwendungen können die Blätter, Triebe und vorhandenen Blüten genutzt werden. Ein kräftiger Tee aus dem Wildkraut ist bei Erkältungsbeschwerden, Frühjahrsmüdigkeit und Schmerzbeschwerden wohltuend.

Boden, Standort und Ernte:

Der Gundermann wächst in Bodennähe und kriecht auf der Erde. Er kommt auf nährstoffreichen bis mäßig feuchten Wiesen, Feldrändern, entlang von Hecken, Böschungen, Wegen, in lichten Wäldern, Gärten und Mauern vor. Gundermann ist zwar für den Menschen ungiftig, aber für manche Tiere, insbesondere Pferde, giftig. Geerntet werden die Teile der Wildkräuterpflanze am besten während der Blütezeit zwischen April und Juni.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gundermann/>.

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



Genussvoller Gundermann

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Fotoportal/Ulrike Sobick*

*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung



Gundermann-Quark,

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*

*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung

Weltbienentag im Naturpark Saar-Hunsrück – Großer Tag für kleines Tier

Am 20. Mai wird zum dritten Mal der Weltbienentag von den Vereinten Nationen ausgerufen. Die Bedeutung der Bestäubungsleistung der Bienen für die weltweite Ernährung und auch die Probleme, unter denen Honigbienen und Wildbienen aktuell leiden, soll stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt werden. Hintergrund ist der weltweite Rückgang der Bienenvölker und Wildbienen.

Kleines Insekt – große Leistung

Honigbiene

Sie lebt als Volk in einem Bienenstock, sammelt Nektar, hat einen Flugradius von bis zu zehn Kilometern und kann Menschen durchaus stechen.

Wildbiene

Sie lebt meist allein, sammelt vor allem Pollen und Nektar, meist von spezifischen Pflanzen und benötigt besondere Nistplätze, wie z. B. Alt- und Totholz oder offene Bodenflächen mit Sand- und Lehmflächen und fliegt nur etwa 300 Meter weit. Das stellt sie vor besondere Herausforderungen, da sie ihre Nahrung und das Futter für ihre Brut in der Nähe finden muss.

Mehr als 20.000 Bienen-Arten gibt es auf der Erde und sie bestäuben hauptsächlich mehr als 90 Prozent der wichtigsten Nutzpflanzen. Nach Mitteilung des Helmholtz-Zentrums nimmt die Abhängigkeit der Landwirtschaft von den Blütenbesuchern weltweit zu, da immer mehr Nutzpflanzen, wie Energiepflanzen Raps und Sonnenblumen in Europa angebaut werden. Rund ein Drittel der gesamten menschlichen Nahrung ist von der Bestäubung durch die Bienen abhängig. Ohne die Bestäubung durch die Bienen würde die Vielfalt in der Natur und auf unseren Tellern nicht gewährleistet sein. Die Pflanzen würden keine Samen bilden oder Früchte tragen. Somit sind Bienen für die Nahrungsproduktion des Menschen und die Biodiversität extrem wichtig.

Die Bestäubungsleistung hat auch eine immense ökonomische Bedeutung für die Landwirtschaft. Nach Einschätzung der Forscher des Helmholtz-Zentrums würden fünf bis acht Prozent der weltweiten Ernten ohne die Bestäuber verlorengehen.

Die wirtschaftlichen Einbußen würden zwischen 235 und 577 Milliarden US-Dollar pro Jahr liegen, wenn die Bestäubung durch die Biene nicht mehr gewährleistet ist.

Optimal wäre eine bunt gestaltete, mosaikartige Agrarlandschaft, die mit Feldrainen und Hecken bestückt ist und wo von Frühjahr bis in den Herbst ein ausreichendes Pollen- und Nektarangebot für die Bienen zur Verfügung steht.

Bienen tragen auch zur Gesundheit der Naturpark-Bewohner bei, da zahlreiche Pflanzenarten, die von Bienen bestäubt werden, für medizinische Zwecke eingesetzt werden.

Auch in anderen Bereichen unseres Lebens spielt die Biene eine wichtige Rolle. So ist ihre charakteristische Wabenbauweise z. B. Vorbild beim Bau von Flug- und Fahrzeugen. Ferner wird im Bereich der Informatik die Eigenschaft der extrem effizienten Sammelweise der Arbeiterinnen eines Bienenvolks bei der Erstellung von Computerprogrammen genutzt sowie in sozialen Netzwerken.

Viele verschiedene Faktoren spielen eine Ursache für den Rückgang der Bienenpopulationen. Neben dem Verlust des ganzjährigen Nahrungsangebots auf den Feldern, wirken sich auch eingesetzte Pflanzenschutzmittel negativ auf das Verhalten der Bienen aus und beeinträchtigen sie z. B. in ihrer Orientierung.

Alle können etwas tun:

Bauen Sie Nistmöglichkeiten für Bienen und Wildbienen

Die Nistmöglichkeiten für Wildbienen werden zunehmend seltener, da ein Großteil der Flächen versiegelt ist und v. a. Totholz beseitigt wird. Die meisten Wildbienen-Arten (75 %) nisten im Boden. Beliebt sind Flächen mit wenig oder keinem Pflanzenbewuchs. Sie benötigen ganz spezielle Bedingungen hinsichtlich der Bodenart, Korngröße, Bindigkeit, Feuchte, Verdichtung und Bewuchs. Gewaschener Kies ist ungünstig. Günstig sind Sand- und Lehmflächen, z. B. unter Dachvorsprüngen, die vor Regen geschützt sind. Dort graben sie einen Nestgang in die Erde hinein und legen am Ende des Gangs ihre Brutzellen an. Stellen Sie Kleinstrukturen, wie z. B. offene Mauerspalt, Totholzhaufen, unbefestigte Wege, sandige, offene Bodenflächen und Trockenmauern her, wo die Wildbienen ihre Nistplätze und ihren Lebensraum finden können. Auch kleine Wasserstellen als Wassertränken sind notwendig.

Schaffen Sie Blühflächen für eine nachhaltige ganzjährige Nahrungsgrundlage für Bienen

Die Blühflächen schaffen den hoch spezialisierten Wildbienen eine Nahrungsgrundlage, damit geeignete und ausreichende Nahrungsquellen nicht verloren gehen und spezielle Pflanzen für die bestäubenden Wildbienen da sind.

Pflanzen Sie daher auf Fensterbänken, Balkonen, in kleinen Gärten bienenfreundliche, nektar- und pollenspendende mehrjährige Stauden, wie z. B. Buschmalve, Hohe Fetthenne, Roter Scheinsohn oder Storchschnabel sowie blühende Küchenkräuter. Hochgezüchtete Blumen, die gefüllte Blüten haben, bieten den Bienen keine Nahrung. Die Blüten sind zu eng oder sie enthalten weder Nektar noch

Pollen.

Unter dem Motto "Unsere Heimat blüht auf" hat der Naturpark schon seit Jahren mit der Anlegung von regionalen, naturnahen und blütenreichen Wildblumenflächen ein Netzwerk von Nahrungsquellen für einen "Gedeckten Tisch für Mensch, Biene & CO." geschaffen. Alle Naturpark-Bürgerinnen haben die Möglichkeit sich für den Schutz der Bestäuber einzusetzen, um ihnen ein reichhaltiges Futterangebot anzubieten.

Für die Anlegung von Blühflächen ist regionales Saatgut zu verwenden, da dieses an die örtlichen Gegebenheiten genetisch angepasst ist. Das Saattütchen des Naturpark Saar-Hunsrück "Unsere Heimat blüht auf" bietet mit einem Gramm Saatgut auf einen Quadratmeter 90 % Wildblumen und 10 % Gräser aus Regiosaatgut und kann bis Ende September auf lockerem Saatbeet ausgesät werden. Gegen Rückerstattung der Portogebühren können Samentütchen beim Naturpark angefordert werden.

Machen Sie mit und helfen Sie den Anteil blühender Wildpflanzen für die Bienen zu erhöhen.

Bienenfreundlich mähen

Die Kampagne der Gartenakademie Rheinland-Pfalz und der Deutschen Gartenbaugesellschaft 1822 e. V. ruft zur Mitmach-Aktion "Mai Minus Mähen = Vielfalt" auf. Mähen Sie im Mai nicht und lassen Sie das Gras und die Wildblumen sprießen. Die Rasenfläche macht in den meisten Gärten 50 % oder mehr der Fläche aus und bietet keine ökologische Vielfalt. Eine extensive Mähwiese kann den starken Rückgang von Wildpflanzen aufhalten. Intensiv genutzte Flächen sollten dann möglichst auch in Etappen abgemäht werden, damit "Futterinseln" für die Bienen stehen bleiben. Wiesenflächen sollten erst nach der Blüte gemäht werden. Das Mähgut sollte immer abgetragen werden, sonst können nachwachsende, blühende Wildkräuter nicht aufkommen und ersticken unter dem Mulch. Lassen Sie auch einmal einige der Wildkräuter, wie Distel oder Taubnessel im Garten stehen. Schaffen Sie eine ökologische Vielfalt auf ihrer Wiese, damit viele Bienen genügend Nahrungsmöglichkeiten finden.

Kaufen Sie regionale Bienenprodukte

Durch den Corona Virus wurde auch die Produktion im Sektor der Bienenzucht beeinträchtigt. Die Existenz vieler Imker steht auf dem Spiel. Unter dem Naturpark-Motto "Schutz durch Nutzung & Genuss – Landschaftsgestaltung mit Messer und Gabel im Einklang mit der Natur" kann die Dienstleistungen der Imker durch den Kauf regionaler Bienenprodukte unterstützt werden.

Unter www.naturpark.org/Aktuelles/download erhalten Sie das Faltblatt Bienentracht- und Erlebnisgarten und die Broschüre "Unsere Bienenwelt" sowie Infos zu Wildbienen-Nisthilfen und zu Bienenfreundlichen Stauden, Balkon- und Gartenpflanzen.

Weitere Informationen über Wildbienen und den Bau von Nisthilfen sind z. B. unter <https://www.wildbienen.info/>, <http://www.wildbienen.de/wbschutz.htm>, <https://www.naturgartenfreude.de/wildbienen/nisthilfen/fehlerquellen/> und <https://www.wildbee.ch/wildbienen/nistplaetze/erdnister> abrufbar.

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

Hintergrund:

Den "Welttag der Biene" hat das Land Slowenien im Jahr 2017 vorgeschlagen. Das Datum wurde ausgewählt, da an diesem Tag der Vorreiter der modernen Imkerei, der slowenische Hofimkermeister von Kaiserin Maria Theresia in Wien, Anton Janša (1734-1773), geboren wurde. Er gilt als Erfinder der ersten Zargenbetriebsweise, also dem Aufbau von Bienenstöcken in leicht zu transportierenden und stapelbaren Kisten. Außerdem war er Leiter und Dozent der Schule zur Förderung der Bienenzucht sowie Verfasser zahlreicher Abhandlungen über Bienenzucht und Imkerei. Der 20. Mai wurde aber auch gewählt,

weil der Tag als einer der wichtigsten Termine des Bienenjahres auf der nördlichen Hemisphäre gilt. Denn während die Imker auf der Südhalbkugel ihre Honigernte einfahren, werden in unseren Breitengraden die neu geschlüpften Königinnen begattet. Dies erklärt auch, weshalb man im Zeitraum ab Mitte Mai viele schwärmende Bienenvölker finden kann, denn im Zuge dieses Begattungsprozesses verlässt die alte Königin mit einem Teil ihres Volkes den Bienenstock, um sich an anderer Stelle niederzulassen.



Bienentracht- und Erlebnisgarten am Naturpark-Infozentrum in Hermeskeil,

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung



Naturpark-Samentütchen,

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung

Freiwilliges Ökologisches Jahr im Wildfreigehege an der Naturpark-Info-stelle Wildenburg

Der Naturpark Saar-Hunsrück e. V. sucht ab 01.08.2021 junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr in Vollzeit zu absolvieren. Das Bildungsjahr dient zum Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten, zur beruflichen Orientierung und zum Engagement in Sachen Umweltschutz. Die Freiwilligen können das Team der Naturpark-Infostelle Wildenburg mit Wildfreigehege bei der Pflege und Fütterung mit Tieren unterstützen. Zeitweise ist auch die Mitwirkung bei Veranstaltungen sowie in der Umweltbildung in den Naturpark-Informationszentren Hermeskeil und Weiskirchen ein weiteres Aufgabenfeld.

Das Freiwillige Ökologische Jahr startet jährlich am 01.08. und endet am 31.07. Informationen zum Freiwilligen Ökologischen Jahr sind auch unter <https://www.naturpark.org/aktuelles/downloads/Stellenangebote> abrufbar. Die Bewerbungsunterlagen können ab sofort beim Naturpark Saar-Hunsrück e. V., E-Mail: info@naturpark.org eingereicht werden.



Wildfreigehege Wildenburg,
Foto: © Klaus Görg*

*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung