

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



**Naturpark  
Saar-Hunsrück**



## Pressemitteilung 26. Mai 2020

*überregional*

---

### **Naturpark-Wildkräuterküche im Frühling: Wiesen-Margerite**

Die Wiesenmargerite ist wie das Gänseblümchen eine Schwester der Kamille. Sie ist ein Korbblütler und wächst auf Wiesen und Wegrändern und kommt überall im Naturpark vor. Mit ihren weißen Zungenblüten ist sie leicht erkennbar.

#### Margerite kulinarisch

Alle Teile der Margerite sind essbar, die jungen Blätter schmecken ab März gesammelt, gut in Salaten und Brotaufstrichen. Die Blüten oder Blütenknospen schmecken mild und leicht süßlich. Der Geschmack der Wurzeln erinnert an Rüben. Sowohl Blätter, Blüten als auch Wurzeln können roh gegessen und als Gemüse gedünstet werden. Eine besondere Spezialität sind eingelegte Margeriten-Knospen mit Apfelessig, Salz, Pfeffer, Senf, Honig oder Zucker sowie einem Lorbeerblatt, die als Kapernersatz fungieren. Als Beilage eignen sich voll aufgegangene, in Olivenöl angebratene Blütenköpfe. Eine Tinktur mit Alkohol kann sowohl aus den Blüten wie auch aus den Blättern hergestellt werden. Auch ein Margeriten-Tee aus sechs Gramm Blüten und 250 ml kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, ist sehr aromatisch.

#### Margerite nahrhaft und heilwirksam

Der lateinische Name ist *Leucanthemum vulgare*. Die Margerite ist bei Asthma, Erkältung, Husten, Magen-Darmbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Quetschungen, Verbrennungen, Zahnfleischentzündungen fördernd. Die Pflanze ist harntreibend, hustenstillend, krampflösend, schweißtreibend und wundheilend. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind ätherische Öle, Harze, Tannine. Sie sollte nicht bei bekannter Allergie gegen Korbblütler angewendet werden.

Ein Teeaufguss kann zur Waschung von frischen Wunden und zum Desinfizieren von Abschürfungen verwendet werden. Feuchte Kompressen kühlen zudem Verbrennungen. Auch bei großporiger Haut kann das mehrmalige Betupfen mit Margeritentea eine Verbesserung herbeiführen.

#### Boden, Standort und Ernte:

Die Margerite wächst auf sonnigem bis steinigem Untergrund, ungedüngten, staunässearmen, mageren Wiesen und Weiden bis in Höhen von 1.800 Meter, Äcker, Feldrändern, Böschungen und Ruderalflächen. Verwechselt wird die Margerite gerne mit dem Mutterkraut und der geruchlosen Kamille. Die gesamte Pflanze inklusive der Wurzel kann verwendet werden. Von Mai bis Juli werden die Blüten oder Blütenknospen geerntet, im Herbst und Winter können die Wurzeln genutzt werden.

Weitere Infos z. B. unter [https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/wiesen-margerite/Informationen über den Naturpark](https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/wiesen-margerite/Informationen%20über%20den%20Naturpark) erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Margerite, Foto: © Naturpark/VDN/Friedrich J. Flint

*überregional*

## **Naturpark-Flyer zu Streuobstwiesen – Paradiese unserer Heimat**

Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Biotopen, den sogenannten Hotspots der biologischen Vielfalt und sind zudem ein landschaftsprägender Bestandteil der Kulturlandschaft des Naturparks Saar-Hunsrück. Sie sind erhaltenswerte Denkmäler der landwirtschaftlichen Nutzung unserer Heimat. Durch die unterschiedlichen Arten und Sorten der hochstämmigen jungen und alten Obstbäume mit extensiver Nutzung des Grünlandes bieten sie vielfältige Lebensräume "auf mehreren Etagen" und ein abwechslungsreiches Habitat für rund 3.000 bis 5.000 wildlebender Tier- und Pflanzenarten. Außerdem bilden sie ein wichtiges Genreservoir für viele alte Obstsorten. Darüber hinaus sind unsere Streuobstwiesen wichtig für die Regulierung des Klimas, die Unterstützung der Grundwasserneubildung, die Imkerei, die Versorgung der Bevölkerung mit Obst, Säften und Getränken sowie für die Beweidung, die Grünfütter- und Heuproduktion in der Landwirtschaft.

Um auch die Naturpark-Bevölkerung auf diese artenreichen von Menschenhand geschaffenen Lebensräume aufmerksam zu machen und sich mit diesem heimischen Kulturlandschaftsbiotop stärker zu identifizieren und dieses wertzuschätzen, hat der Naturpark einen Streuobstwiesen-Flyer erstellt. Dieser richtet sich an alle Interessierten, die mithelfen wollen, diese Paradiese unserer Heimat als unverzichtbare Lebensgrundlage und als Hotspot-Lebensräume der biologischen Vielfalt zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Der Flyer steht als Download unter: <https://www.naturpark.org/aktuelles/downloads> zur Verfügung. Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Titelbild Flyer Streuobstwiesen Paradiese unserer Heimat, Foto: © Naturpark