

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



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Veranstaltungen und Naturpark-Informationen

vom 08.10. bis 17.10.2021

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Naturpark aktiv erleben – Terminübersicht | 3. Pilzberatung und Pilzexkursionen |
| 2. Seminare, Workshops, Vorträge, Führungen | 4. Pressetexte ab S. 4 |

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

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Fr u. Sa	08.10.2021 u. 09.10.2021	Naturpark-Akademie – Fenster in die Erdgeschichte – Die Untere Saar	Fr: 18:00-20:00 Uhr, Sa: 9:30-13:30 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 15 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle, 06503/9214-0
Fr	08.10.2021	Geführte Radtour "Panoramablick Saarschleife" mit Saartalbiken	10:30-16:00 Uhr, TP: Buttermarkt in Saarburg, 15 €/Erwachsenem, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Konz, 06501/6018040, Saarburg, 06581/995989-0, info-konz@saar-obermosel.de
Sa	09.10.2021	Single-Wanderung mit Tanja und Honey in Weiskirchen	13:30-16:30 Uhr, 2,50 €/Person, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik, 06876/709-37, hochwald-touristik@weiskirchen.de
Sa	09.10.2021	Kräuterwanderung in Losheim am See	14:00-17:00 Uhr, TP: Touristinformation Losheim am See, 10 €/Person, Info u. Anmeldung: Tourist-Information Losheim am See, 06872/609-260
Mi	13.10.2021	Geführte Radtour "Feierabendtour" mit Saartalbiken	17:00-19:00 Uhr, TP: Buttermarkt in Saarburg, 15 €/Erwachsenem, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Konz, 06501/6018040, Saarburg, 06581/995989-0, info-konz@saar-obermosel.de
Fr	15.10.2021	Geführte Radtour "Panoramablick Saarschleife" mit Saartalbiken	10:30-13:00 Uhr, TP: Buttermarkt in Saarburg, 15 €/Erwachsenem, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Konz, 06501/6018040, Saarburg, 06581/995989-0, info-konz@saar-obermosel.de
Sa	16.10.2021	Kulinarische Kräuterwanderung zu Herbstfrüchten, Wurzeln & Co. um Mannebach	13:30-16:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 10 €/Person inkl. Wildfrüchte-Snack, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle, 06503/9214-0
So	17.10.2021	Kräuterwanderung um Osburg "So schmeckt der Herbst"	11:00-16:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 15 €/Person inkl. kleinen Leckereien aus der wilden Küche, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle, 06503/9214-0

2. Seminare, Workshops, Vorträge, und kulturelle Führungen

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Fr	08.10.2021	Brotbacken wie in der Antike im Archäologiepark Villa Borg	14:00-16:00 Uhr, TP: Archäologiepark Römische Villa Borg, 3 €/Person zzgl. Eintrittspreis, Info u. Anmeldung: Archäologiepark Römische Villa Borg, 06865/9117-0, info@villa-borg.de
So	10.10.2021	Classic-Tour durch die Kulturgießerei in Saarburg	14:30-17:00 Uhr, TP: Kulturgießerei in Saarburg, 5 €/Erwachsenem, 2,50 €/Schüler/Student, 12 €/Familie, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Saarburg, 06581/995989-0, info-saarburg@saar-obermosel.de
So	10.10.2021	Führung Keltendorf in Otzenhausen	15:00-16:00 Uhr, TP: Eingang Keltenpark, 2 €/Erwachsener, 1 €/Jugendlicher bis 16 Jahre, Info u. Anmeldung: Tourist-Info der Gemeinde Nonnweiler, 06873/660-14, tourist@nonnweiler.de
So	10.10.2021	Führung durch die Tempelanlage Tawern	14:30-16:00 Uhr, TP: Tourist-Information, Saarstr. 1 in Konz, 3 €/Erwachsenem, 1,50 €/Kind, mindestens 15 €/Führung, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Konz, 06501/6018040, info-konz@saar-obermosel.de
Di	12.10.2021	Classic-Tour durch die Kulturgießerei in Saarburg	14:30-17:00 Uhr, TP: Kulturgießerei in Saarburg, 5 €/Erwachsenem, 2,50 €/Schüler/Student, 12 €/Familie, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Saarburg, 06581/995989-0, info-saarburg@saar-obermosel.de
Do	14.10.2021	Stadtführung durch Saarburg	14:00-15:00 Uhr, TP: Tourist-Info in Saarburg, 5 €/Erwachsenem, 2,50 €/Schüler/Student, 12 €/Familie, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Saarburg, 06581/995989-0, info-saarburg@saar-obermosel.de
Do	14.10.2021	Römische Zeit auf dem Ringwall	19:00-21:00 Uhr, TP: Kolpinghaus Schwarzenbach, Info u. Anmeldung: Tourist-Info der Gemeinde Nonnweiler, 06873/660-14, tourist@nonnweiler.de
Sa bis So	16.-17.10.2021	Vorführung Keltenküche	10:00-18:00 Uhr, TP: Keltenpark, Info u. Anmeldung: Tourist-Info der Gemeinde Nonnweiler, 06873/660-14, tourist@nonnweiler.de
So	17.10.2021	Führung Keltendorf in Otzenhausen	15:00-16:00 Uhr, TP: Eingang Keltenpark, 2 €/Erwachsener, 1 €/Jugendlicher bis 16 Jahre, Info u. Anmeldung: Tourist-Info der Gemeinde Nonnweiler, 06873/660-14, tourist@nonnweiler.de
So	17.10.2021	Classic-Tour durch die Kulturgießerei in Saarburg	14:30-17:00 Uhr, TP: Kulturgießerei in Saarburg, 5 €/Erwachsenem, 2,50 €/Schüler/Student, 12 €/Familie, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Saarburg, 06581/995989-0, info-saarburg@saar-obermosel.de

3. Pilzberatung und Pilzexkursionen

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Mo bis Fr	13.09. - 29.10.2021	Pilzberatung	TP: Naturpark-Informationszentrum Weiskirchen, kostenlos, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik Weiskirchen, 06876/7089-37, während der Beratungszeit 015159869173, hochwald-touristik@weiskirchen.de
Sa	09.10.2021	Pilzbestimmungsseminar in Weiskirchen	10:00-18:00 Uhr, TP: Naturpark-Informationszentrum Weiskirchen, 50,00 €/Person inkl. Pilzpfanne, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik, 06876/709-37, hochwald-touristik@weiskirchen.de
Sa	09.10.2021	Pilzwanderung in Losheim am See	13:00-15:30 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 10 €/Person, Info u. Anmeldung: Tourist-Information Losheim am See, 06872/609-260
So	10.10.2021	Pilzwanderung in Losheim am See	10:00-13:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 10 €/Person, Info u. Anmeldung: Tourist-Information Losheim am See, 06872/609-260

Veranstaltungen des Naturpark Saar-Hunsrück finden aufgrund der Corona-Vorschriften mit beschränkter Teilnehmerzahl statt. Anmeldung ist 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.

4. Pressetexte

Holunder – saisonales Tausendsassa

Der Holunder bringt im Frühjahr die kulinarischen schneeweißen Blüten hervor und bietet im Herbst schwarze, aromatische Beeren. Er wächst in Misch- und Auwäldern, Parks, in Hecken und Gebüsch an Wald- und Wegesrändern. Die kleinen Beeren sind reich an Vitamin C und B und ätherischen Ölen und enthalten wichtige Mineralstoffe. Sogenannte Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe) sorgen für die satte schwarzblaue Farbe und schützen die Körperzellen vor freien Radikalen. Zudem wird das Immunsystem gestärkt und auch auf Herz und Blutdruck zeigen die Holunderbeeren Vorteile.

Tipp: wärmender Holunder-Tee

Drei Teelöffel getrocknete Holunderbeeren mit 150 ml kaltem Wasser ansetzen, 15 Minuten ziehen lassen und aufkochen. Nach zehn Minuten durch ein Sieb abseihen. Empfehlenswert sind zwei bis drei Tassen pro Tag.

Für Gelee werden z. B. 750 g Holunder-Beeren, 750 g geschälte Äpfel und 500 g Birken- und Buchenrinden Gelierzucker verwendet. Holundersaft kann zu Punsch und Sirup weiterverarbeitet werden. Früher wurden Holunderbeeren auch zu Suppe verarbeitet.

Weitere Infos unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/schwarzer-holunder/>, <https://www.birkengold.com/rezept/schwarzes-hollunder-gelee>

Infos: Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Tel. 06503/9214-0, info@naturpark.org.



Holunderfrucht regional,

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Portal_Detlef Rüping**

**Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*

Hintergrund:

Holunder ist seit der Antike in der Heilkunde hoch geschätzt, vor allem als Alternative zu Cranberries, um Blasenentzündungen oder Nierenleiden zu lindern und Ausscheidungsorgane durchzuspülen.

Für die Tierwelt hat der Holunder einen hohen Nutzen. Die Früchte werden von vielen Vögel- und Säugtierarten gefressen und sorgen für seine Verbreitung. Ebenso sind Blüten, Blätter und Beeren für verschiedene Insekten als Nahrungsquelle wichtig. Für Bienen und Hummeln ist er nicht so interessant, da er keinen Nektar, sondern nur Pollen liefert, der aber Fliegen und Käfer anzieht. Einige Schmetterlingsraupen ernähren sich von seinen Blättern, wie z. B. der Holunderspanner oder der Nachtschwalbenschwanz.

Die Triebe des Holunders sind markhaltig und können Wildbienen, Grabwespen und Schlupfwespen etc. als Nistplatz dienen.

Botanisch gesehen sind die Beeren sogar Steinfrüchte. In Blättern, Rinde und unreifen Beeren ist der Giftstoff Sambunigrin (ein Glykosid) enthalten. Ebenfalls ist das vorhandene Lectin roh schlecht zu verzehren. Durch Erhitzen werden beide Substanzen zerstört. Die enthaltenen Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) haben eine antimikrobielle und antivirale Wirkung. Der Farbstoff Sambucyanin und Mineralstoffe wie Kalium haben eine entzündungshemmende und harntreibende Wirkung. Da die Glykoside schweißtreibend wirken, werden getrocknete Holunderblüten als Tee bei fiebrigen Erkältungskrankheiten zubereitet. Der intensive Geruch der frischen Blüten stammt von den ätherischen Ölen.

Holundersaft und Beerentee stärken Abwehrkräfte, helfen bei Ischias- sowie Nervenschmerzen, reinigen den Darm und unterstützen den Körper bei viralen Infektionen. Ebenso stärken die Beeren das Herz und unterstützen den Blutdruck zu senken.

Weitere Infos unter <https://www.wir-leben-nachhaltig.at/unsere-tipps/essen-trinken/zwetschken-hol-lerbeeren>, <https://www.waschbaer.de/magazin/holunderbeeren/>, <https://www.gruene-para-diese.de/pflanzzzeit-fuer-straeucher-schwarzer-holunder>

überregional

Naturpark-Akademie „Fenster in die Erdgeschichte – Die Untere Saar

Am **Freitag, 8. Oktober, 18.00 bis 20.00 Uhr** und **Samstag, 9. Oktober 2021, 9.30 bis 13.30 Uhr**, veranstaltet der Naturpark Saar-Hunsrück im Rahmen der Naturpark-Akademie ein geologisches Fachseminar. An der Unteren Saar zeigen eindrucksvolle Mäander und Umlaufberge in beispielhafter Form die quartäre Flussgeschichte. Gerade der Übergang vom Hunsrück zur Trierer Bucht bietet auf kleinem Raum eine große Vielfalt unterschiedlicher Gesteine.

Im theoretischen Online-Seminar wird freitagsabends über die Geologie des Naturparks mit Schwerpunkt der Unteren Saar und ihrer quartären Flussentwicklung informiert. Der praktische Teil findet am Samstag in einer Exkursion zu den Prall- und Gleithängen des Saartals statt.

Die Naturpark-Akademie richtet sich an Natur- und Landschaftsführende sowie an Wander-, Gäste, Weirlebnisbegleitende, Akteure im Tourismus, Naturschutzengagierte und Naturpark-Mitglieder, Wandervereine, Naturschutzverbände, Lehrpersonen, Multiplikatoren der Regional- und Heimatbildung und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Die Veranstaltung ist als Fortbildung für zertifizierte Natur- und Landschaftsführende und für Lehrkräfte anerkannt. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro pro Person. Die Zugangsdaten für den theoretischen Teil und der Treffpunkt zur Exkursion werden bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Trierer Straße 51, 54411 Hermeskeil, Tel. 06503/9214-0 erforderlich.



Ockfen, Blick ins Saartal Richtung Saarburg,

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_Saar-Obermosel-Touristik**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*

Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Saarburg-Kell/Mannebach

Kulinarische Wanderung zu Herbstfrüchten, Wurzeln & Co. um Mannebach

Am **Samstag, 16. Oktober 2021, 13:30 bis ca. 16 Uhr**, bietet der Naturpark Saar-Hunsrück eine kulinarische Wanderung zum Thema "Herbstfrüchte, Wurzeln & Co." rund um das Naturparkdorf Mannebach an. Zusammen mit der Naturpark-Referentin Klaudia Landahl sammeln die Teilnehmenden leckere Weißdornfrüchte, Hagebutten, Löwenzahnwurzeln und Co. Dabei erfahren die Naturfans welche Inhaltsstoffe die Früchte und Wurzeln haben und wie sie in der Küche verwendet werden können. Als Ausrüstung werden witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk empfohlen. Die Teilnahme an der Veranstaltung beträgt 10 Euro pro Person inkl. eines Wildfrüchte-Snack. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Aufgrund der Corona-Vorschriften ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine verbindliche Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, erforderlich.



Weißdorn-Frucht,

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Portal_H-J. Tiedt**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*

Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Ruwer/Osburg

Kräuterwanderung um Osburg "So schmeckt der Herbst"

Am **Sonntag, 17. Oktober, 11 bis ca. 16 Uhr**, bietet der Naturpark Saar-Hunsrück in Kooperation mit dem Naturpark-Dorf Osburg und der Naturerlebnispädagogin Beate Stoff eine 6-8 km lange Kräuterwanderung unter dem Motto "So schmeckt der Herbst!" rund um Osburg an. Im Herbst sind Beeren, Früchte, Nüsse und Pilze reif, viele Blätter leuchten bunt und alle Farben und Gerüche erscheinen intensiver. Zusammen mit der Naturpark-Referentin erkunden die Teilnehmenden die Natur und entdecken die wilden Köstlichkeiten, die der Herbst bietet. Einige Beeren, Früchte und Wildkräuter können an ausgewählten Stellen probiert und gesammelt werden. Als Ausrüstung werden festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung sowie Rucksackverpflegung und eine Stofftasche zum Sammeln empfohlen. Die Teilnahme kostet 10 Euro pro Person. Aufgrund der Corona-Vorschriften ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine verbindliche Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, erforderlich.



Hagebutte,

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Fotoportal_Friedrich J. Flint**

**Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*