

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



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 1. April 2020

überregional

Natur erleben mit allen Sinnen – Erlebnis Tipp: Narzisse

Aufgrund der aktuellen Situation können wir die beliebten Exkursionen/geführten Wanderungen leider nicht anbieten. Stattdessen wollen wir Sie wöchentlich über besondere Erlebnis-Tipps informieren. Diese Woche stellt der Naturpark die Wildpflanze Narzisse vor.

Die Wilde Narzisse (*Narcissus pseudonarcissus*) ist sehr selten und gefährdet. Die geschützte Pflanze kommt nur noch im Hunsrück, in der Eifel und in den Vogesen vor. Sie gedeiht nur dort, wo kaum oder gar nicht gedüngt wird. Die extensive Bewirtschaftung des Grünlandes begünstigt ihr Vorkommen im Naturpark, wie z. B. bei Mandern, Hentern, Zerf, Hermeskeil und Malborn-Thiergarten. Der Wanderweg RuT2 zwischen Ruwer und Burkelsbach stellt eine Möglichkeit dar, diese wilden Naturschönheiten zu erkunden. Weitere Infos über den Rundwanderweg RuT2 unter www.naturpark.org/aktuelles/downloads.

Zur weiteren botanischen Verwandtschaft, zur Familie der Narzissengewächse *Amaryllidaceae*, gehören unter anderem die Frühblüher Schneeglöckchen und Märzenbecher. Auch die zahlreichen Lauchgewächse, darunter unsere Küchengemüse Knoblauch, Schnittlauch, Porree und Zwiebeln, zählen zu den Narzissengewächsen. Sie alle sind Staudengewächse mit Zwiebeln oder Knollen. Dank dieser Speicherorgane können sie sich sehr gut an ungünstige Klimabedingungen anpassen, sowohl an die trockenen Sommer im Mittelmeerraum, als auch an die kalten Winter in Mitteleuropa. Weitere Infos z. B. unter www.vielfalt-der-natur.de/fruehlingwanderung-zu-den-gelben-narzissen-im-nationalpark-eifel/

Boden und Standort

Die Wilde Narzisse, hochgradig giftig, wächst auf feuchten und etwas sauren Böden. Sie bevorzugt viel Niederschlag und eine Höhenlage zwischen 600 und 1000 Metern. Selbst Schnee und Hagelschauer machen der Wilden Narzisse nichts aus: Das Spektrum reicht von gemähten und brachliegenden Grünlandtypen von submontanen, etwas nährstoffreicheren Goldhafer-Wiesen über Borstgrasrasen bis zu Nasswiesen. Auch lichte Wälder und etwas nährstoffreichere bachbegleitende Standorte sind geeignet für die Narzisse. Der Naturpark Saar-Hunsrück gehört zu den beiden einzigen Naturlandschaften Deutschlands, in denen die Gelbe Wildnarzisse in Wiesentälern und Niederwäldern heute noch vorkommt. Im Frühling verwandeln die Gelben Wildnarzissen einige Bachtäler und Niederwälder des Naturparks in prachtvolle Blütenmeere. Der traditionellen Mähwirtschaft und Niederwaldbewirtschaftung verdanken wir dieses gelbe Naturschauspiel im Frühjahr. Nachdem die Mahdwirtschaft Mitte des 20. Jahrhunderts z. T. unrentabel geworden war, wurden die Feuchtwiesen entweder mit Fichten aufgeforstet oder auch intensiv als Grünland genutzt. Die Düngung der Wiesen und Entstehung der dunklen Fichtenforste hat den Lebensraum der Wildnarzisse stark begrenzt oder zerstört.

Durch Renaturierungsmaßnahmen auf den Flächen und der Wiedereinführung der Wiesenmähde konnten einige Standorte der Wildnarzisse erhalten werden.

Wer das gelbe Naturschauspiel in seine Wiese holen möchte, kann dies mit der Pflanzung der Narzisse "Tête à Tête", Kopf an Kopf der Sonne entgegen, gewährleisten. Sie ist im Blumen- und Gartenhandel erhältlich. Die kleine, aber auffallende, mehrblütige Narzisse gehört zu den beliebtesten Zwiebelblumen, die auch gut für die Kultivierung in Schalen und Kästen geeignet ist.

Das Naturpark-Team ist weiterhin telefonisch und digital erreichbar. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Wilde Narzisse, Foto: © Konrad Funk

überregional

Naturpark-Wildkräuterküche im Frühling: Löwenzahn

Im Volksmund wird der Löwenzahn Kuhblume, Eierbusch, Hahnenspeck, Goldblom, Pustebblume, Kettenblume, Kuckucksblom oder Seichkraut genannt. Als unterschätzte Wild- und Heilpflanze sowie Delikatesse ist der Löwenzahn seit Jahrhunderten auf dem heimischen Speiseplan und als Stoffwechsellurbo in der Tee- und Wildkräuterküche hoch im Kurs. Löwenzahn ist vielseitig genießbar. Egal ob als Rohkost zubereitet oder weiterverarbeitet, die Vitalpflanze gehört auf jeden kulinarischen Frühjahrestisch.

Der Löwenzahn mit seiner leuchtend gelben Blüte, der wunderschönen Pustebblume und seinen markant zahnigen Blättern ist von der Wurzel bis zur Blüte verwertbar.

Boden, Standort und Ernte

Der Löwenzahn wächst auf vielen Böden vom Saartal bis in den Hunsrück in Wald, Feld, Wiese, Weide, Acker, Wegrand und Lichtung.

Im Wechselspiel zwischen Pflanze und Tier ist der Löwenzahn durch die frühe Blüte eine bedeutende Bienenweide, die als Nahrungsquelle für Honigbienen, Wildbienen und sonstige blütenbestäubende Insekten im Frühjahr lebenswichtig ist. Kinder sind fasziniert von der reizvollen Pustebblume und flechten gerne schmuckvolle Kränze aus den Blütenstielen. Beeindruckend sind auch die vielen einzelnen Samenkörner der Wunderblume, die durch den Wind oder durch pusten als Fallschirme davon segeln. Von den Löwenzahnsamen ernähren sich viele kleine Vögel. Löwenzahn am besten morgens bei sonnigem Wetter von ungedüngten Wiesen stechen oder im Garten ernten. Gourmets stechen "naturbleichen" Löwenzahn in Maulwurfshaufen.

Löwenzahn ist gesund:

Der Frühjahrsvitaminpflanze, dem Löwenzahn werden in der Volksheilkunde heilwirksame und entchlackende Kräfte zugeschrieben. Die stoffwechsellurnde Wildpflanze weist eine Fülle an Vitalstoffen, Enzymen, Vitaminen, Bitterstoffen und Mineralien auf. Alle Pflanzenteile sind für die Heilkräuterkunde wichtig. Löwenzahn wirkt entwässernd und leicht abführend. Deshalb wird er zur Reinigung der Nieren eingesetzt, besonders bei einer Neigung zur Nierenstein-Bildung. Auch bei Leber- und Gallenbeschwerden, bei Gelenkschmerzen und Abnutzungserscheinungen an Gelenken und Bandscheiben können seine heilsamen Inhaltsstoffe helfen.

Verwenden Sie die ersten zarten Blätter in einem leckeren Salat. Das Lebenskraft spendende Kraut enthält wertvolle Mineralstoffe, Vitamin B, C, D sowie Provitamin A und ist fast so carotinreich wie

die Möhre. Löwenzahn wird in der Heilkunde eingesetzt zur Blutreinigung, belebt durch die Bitterstoffe den Körper bei Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Leber- und Gallebeschwerden und bei Verdauungsstörungen. Die blutreinigende Wirkung der Löwenzahnwurzeln wirkt bei Rheuma- und Gichtkrankungen. Gesundheitsapostel bevorzugen ganzjährig grünen Löwenzahn, dessen Bitterstoffe sehr gesund sind.

Löwenzahn kulinarisch

Der Löwenzahn bereichert den heimischen Speiseplan. Die Blätter können roh oder gekocht als leckere Mahlzeit zubereitet werden. Die Blüten sind sehr dekorativ und verfeinern Quark, Butter, Salate und Suppen. Die gemahlene Wurzel kann als Tee oder geröstet als koffeinfreier Kaffee-Ersatz ein gesundes leckeres Getränk darstellen. Auch als Löwenzahnwein oder -bier ist die Vitalpflanze Löwenzahn sehr bekömmlich. Die jungen, hellgrünen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter sind als Salat, Gemüse, Chutney, Snack, Kapernersatz, Wildkräuterquiche, Mixgetränk, Likör, Smoothie, Tee, Brotaufstrich wie Pesto verarbeitet, wahre Delikatessen vor allem im Frühjahr. Aus den gelben Blüten kann ein wohlschmeckendes Blütengelee, auch Löwenzahnhonig genannt, gekocht werden. Ein typisches regionales traditionelles Frühlingsgericht ist Löwenzahn mit Kerschdscher (Bratkartoffeln), Lyoner, Dörrfleisch und Eiern. Als heimisches Superfood sind Bettsächer-Pesto- und -Smoothies heiß begehrt.

Löwenzahnsuppe:

Halbe Zwiebel würfeln und in Öl leicht anbraten, 2-3 Handvoll Löwenzahnblätter hinzugeben und unter Rühren kurz erhitzen. Nach Geschmack Lauch, Tomaten, Karotten oder andere Wildpflanzen dazugeben, kurz andünsten lassen und mit Wasser auffüllen. Die Suppe für 20-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Naturpark-Bettsächer-Salat:

300 g junger selbstgepflückter Löwenzahn, ca. 300 ml. Milch, 4 EL Rapsöl regional, 2 EL Apfelessig, 1 kl. Knoblauchzehe gepresst, 1 kl. Schalotte, gewürfelt, 1 TL mittelscharfen Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig, 1 Scheibe Dinkelbrot oder Bratkartoffeln klein gewürfelt, 60 g Dörrfleisch fein gewürfelt, 2 Eier hart gekocht und geviertelt und Rapsöl zum Anbraten der Brotwürfel.

Honig mit Löwenzahnblüten:

100 Löwenzahnblüten, 500 g Akazienhonig, Blüten abspülen und trocknen. Ein Glas zur Hälfte mit den Blüten füllen, den Honig darüber gießen und das Glas verschließen; die Blüten steigen nach oben. Das Glas mehrmals umdrehen, bis die Blüten sich absetzen und nicht mehr aufsteigen.

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

Das Naturpark-Team ist weiterhin telefonisch und digital erreichbar. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Foto: © Löwenzahnblüte_Naturpark Saar-Hunsrück_VDN_Tanya Zeller



Foto: © Löwenzahnblüte_Naturpark Saar-Hunsrück_VDN_Grazyna Boehm



Foto: © Löwenzahnmuffin_Naturpark Saar-Hunsrück_Maiga Werner

überregional

Wildfreigehege Wildenburg freut sich über großzügige Spende

Über eine Patenschaft für das große Rotwildgehege in Höhe von 5.000 € von der Roland-Stiftung für die Förderung der Jugend, Kultur und des Sportes aus Veitsrodt kann sich die Naturpark-Infostelle Wildenburg mit Wildfreigehege, geführt vom Hunsrückverein e. V., freuen.

Thomas Roland aus Veitsrodt hatte erfahren, dass das Wildfreigehege in finanzielle Schwierigkeiten geraten ist. "Das Wildfreigehege Wildenburg ist eine wichtige Einrichtung um Kindern und Jugendlichen die einheimische Tierwelt und Umwelt näher zu bringen", so Thomas Roland.

Bedingt durch die Corona-Pandemie musste das Gehege für Besucher geschlossen werden.

Klaus Görg, ehrenamtlicher Geschäftsführer des Geheges bedankte sich für die großzügige Spende und erklärt: "Wir haben das Ziel das Gehege weiter für Einheimische und Gäste zu erhalten. Da unsere Tiere natürlich weiter versorgt werden müssen, laufen die Kosten für Personal, Futter und tierärztliche Versorgung weiter. Nun entfallen die für uns wichtigen Einnahmen aus den Eintrittsentgelten im Frühjahr. Ohne finanzielle Hilfen können wir dies nicht schaffen. Die bisher gezeigte Solidarität in der Region macht uns aber Mut die Krise zu meistern."

Thomas Roland hofft, dass sich viele Freunde und Förderer der Aktion der Roland-Stiftung anschließen.

Infobox

Spendenmöglichkeiten für das Wildfreigehege Wildenburg: Hunsrückverein, Bankverbindung Kreissparkasse Birkenfeld, IBAN: DE08 5625 0030 0000 0008 33, bitte "Spende Wildfreigehege" angeben oder PayPal: an info@wildfreigehege-wildenburg.de (Direktlink: <https://www.paypal.com/paypalme2/wildfreigehege>) sowie Tierpatenschaft: <http://www.wildfreigehege-wildenburg.de>



Rotwild, Foto: © Klaus Görg