

Pressemitteilung 17. März 2021

Faszinierende Motive aus dem Naturpark – Fotowettbewerb „Augenblick Natur!“ 2021

“Den besonderen Moment festhalten“ – so lautet das Motto des diesjährigen Fotowettbewerbs “Augenblick Natur!“ des Verbands Deutscher Naturparke (VDN). Naturfotografin Ulrike Sobick fing im Naturpark Rheinland einen solchen besonderen Moment ein, als ihr eine Smaragdeidechse vor die Linse kam. Als Sympathieträgerin wirbt diese für den Fotowettbewerb “Augenblick Natur!“ 2021 und die Entdeckung besonderer Momente in den Naturparks und Geoparks. Der Fotowettbewerb hat auf der Website www.naturparkfotos.de begonnen und läuft bis zum 31. Oktober 2021.

Gesucht werden ausdrucksstarke Motive, die jeweils aus der ganz persönlichen Perspektive eine außergewöhnliche Naturmomentaufnahme aus dem Naturpark Saar-Hunsrück widerspiegeln. Zielsetzung des Fotowettbewerbs "Augenblick Natur!“ 2021 ist es die einzigartige Vielfalt und Schönheit unserer heimatischen Natur- und Kulturlandschaft mit ihren verschiedenen Facetten einer breiten Öffentlichkeit aufzuzeigen und bekannt zu machen.

Infobox:

Alle Bilder des Wettbewerbs werden auf einem eigens dafür eingerichteten Internetportal auf der Website www.naturparkfotos.de veröffentlicht. Die 100 besten Bilder des Wettbewerbs werden monatlich von den Besuchern des Portals gewählt (vote per click). Aus diesen Top 100 wählt die dreiköpfige Jury jeden Monat die 10 besten Fotos aus. Die Monatssieger*innen werden mit attraktiven Gewinnen prämiert, der/die Jahressieger*in wird am Ende des Wettbewerbs mit einem Fotoworkshop mit dem Fotojournalisten und Naturfotografen Hans-Peter Schaub belohnt.

Der Fotowettbewerb “Augenblick Natur!“ wird seit 2007 von Kaufland unterstützt. In diesem Jahr wird er präsentiert in Kooperation mit der Zeitschrift "NaturFoto", der Firma Novoflex und Kaufland Foto mit freundlicher Unterstützung von CEWE sowie dem Rheinwerk Verlag. Bis heute wurden von den Nutzern des Fotoportals www.naturparkfotos.de über 150.000 Fotos eingestellt.

Weitere Infos über Naturparke und Geoparks finden Sie auf www.naturparke.de. Infos zum Wettbewerb erhalten Sie auf www.naturparkfotos.de.

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



Smaragdeidechse,
Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Fotoportal/Ulricke Sobick*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung

Naturpark-Beobachtungstipp im Frühling: Hummeln – Weltmeister der Bestäubung

Die Hummel zählt zu den ersten Frühlingsboten und hat aufgrund ihrer Körpereigenschaften eine besondere Bedeutung für die Pflanzenbestäubung. Sie besucht im Verhältnis zu Honigbienen in der gleichen Zeit mehr Blüten und ist im Jahres- und Tagesverlauf länger aktiv. Einige komplexe Blüten, sind z. B. ausschließlich auf die Bestäubung von Hummeln angewiesen.

Durch die Abwärme beim Zittern der Brustmuskulatur kann der Hummelkörper in 17 Minuten von 6 auf 37°C aufgeheizt werden. Zudem hat der gedrungene Körper eine geringe Körperoberfläche im Vergleich zum Gewicht und verliert somit weniger Wärme. Durch diese besondere Temperaturanpassung kann die Hummel bereits bei 2°C bis 6°C fliegen. Honigbienen fliegen erst ab einer Temperatur von 10°C. Hierdurch kann die Hummel sowohl räumlich als auch zeitlich die Bestäubung ausdehnen. So kommt die Hummel auch noch in hohen Breitengraden und kühlen Gebirgslagen vor. Auch sehr früh im Jahr, früh morgens, spät abends und bei Regen sind Hummeln unterwegs. Alle Frühblüher sind daher auf die Hummel angewiesen.

Das Tragen des eigenen Gewichts und die aktive Wärmeregulierung verbrauchen viel Energie. Hummeln benötigen daher ein kontinuierliches Blütenangebot. Andauernd ist die Hummel auf der Suche nach Nahrung. Im Vergleich zu Honigbienen suchen Hummeln in der gleichen Zeit die drei- bis fünffache Anzahl von Blüten auf, etwa 4000 Blüten pro Tag. Jede Hummelart ist auf spezielle Stauden angewiesen und benötigt Nahrungspflanzen, die bis in den Herbst hinein blühen. Wenn die Nahrungsvorliebe pflanze, wie z. B. der Wiesenklie, nicht mehr so häufig ist, wird auch die Hummel seltener. Wichtig ist, dass vor allem ein Nahrungsangebot von viel Blütenstaub, welches von März bis Oktober durchgehend vorhanden ist, gewährleistet ist. Daher bieten Stauden und mehrjährige Pflanzen den Hummeln eine gute Nahrungsquelle. Viele Hummeln sind Nahrungsspezialist und bevorzugen nur eine oder wenige Pflanzenarten. Sie benötigen Nektar als Energieträger und Blütenstaub (Pollen) zur Ernährung ihrer Nachkommen.

Die Wildbienenbroschüre des Naturparks Saar-Hunsrück kann bei den Naturpark-Infozentren in Hermeskeil oder in Weiskirchen, nach vorheriger Anmeldung, abgeholt werden. Gerne kann die Broschüre auch gegen Erstattung der Portogebühren zu gesendet werden.

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

Top-Pflanzen für die Hummeln:

Einige spezialisierte Pflanzen sind auf die besonderen Eigenschaften der Hummel angewiesen. Mit Hilfe der Brustmuskulatur kann die Hummel den Pollen durch selbst erzeugte Vibration ausschüteln. Insbesondere Nachtschattengewächse, wie Tomate, Paprika und Kartoffel sind von dieser Vibrationsbestäubung abhängig. Hummeln weisen zudem einen bedeutend längeren Rüssel als Honigbienen auf. Langrüsselige Arten haben bis zu 2 cm lange Rüssel. Dies gewährleistet ein müheloses Eindringen in Blüten mit langen und tiefen Blütenkelchen. Pflanzen, wie Taubnessel, Löwenmäulchen und Fingerhut können nur von der Hummel bestäubt werden. Weitere hummelfreundliche Pflanzen sind z. B. Gartenpflanzen wie Krokusse, Schlüsselblumen, Lungenkraut, Schwertlilie, Akelei oder Mohnarten. Kulturpflanzen, wie Ackerbohne, Erbse, Winterwicke und Senf oder Wildpflanzen, wie Löwenzahn, Kriechender Günsel, Gundermann, Wiesenflockenblume, -klie, -salbei oder Johanniskraut. Denn Hummeln leisten einen wichtigen Beitrag bei der Bestäubung unserer Wild-

und Kulturpflanzen. Hummeln benötigen ein ununterbrochenes Nahrungsangebot. Für ein gutes Angebot an Pollen- und Nektarquellen, kann jeder etwas tun. Legen Sie einen hummelfreundlichen Garten an mit Stauden, mehrjährigen und spät blühenden Pflanzen. Es ist auch möglich einen Hummelnistkasten zu bauen, in welchen Hummelköniginnen ihren Hummelstaat aufbauen.

Typische Hummelarten im Naturpark sind z. B. Erd-, Kuckucks-, Wiesen- und Ackerhumeln. Informationen zu Hummelarten, -biologie und Schutzmöglichkeiten sowie Anleitungen zum Bau von Hummelkästen finden Sie z. B. unter www.wildbienen.de/hummeln.htm.



Wiesenhummele,
Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück/Dr. Hannes Petrischak*



Ackerhummele,
Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück/Dr. Hannes Petrischak*



Kuckuckshummele,
Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück/VDN-Fotoportal/Werner Becker*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung

Naturpark-Wildkräuter-Genüsse im Frühling: Löwenzahn

Im Volksmund wird der Löwenzahn Kuhblume, Eierbusch, Hahnspeck, Goldblom, Pusteblume, 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.

Durch das frühe Erscheinen der Blüte ist der Löwenzahn eine wichtige Bienenweide mit seiner

leuchtend gelben Blüten, der wunderschönen Pusteblyume und seinen markant zahnigen Blättern, ist er 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 Pusteblyume und flechten gerne schmuckvolle Kränze aus den Blütenstielen. Beeindruckend sind auch die vielen einzelnen Samenkörner der Wunderblyume, 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 entschlackende Kräfte zugeschrieben. Die stoffwechsellanregende 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 Gichterkrankungen. 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 Frühjahrsgericht ist Löwenzahn mit Kerschdscher (Bratkartoffeln), Lyoner, Dörrfleisch und Eiern. Als heimisches Superfood sind Bettsäacher-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 regionales Rapsöl oder geklärte Butter, 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 Dürfleisch fein gewürfelt, 2 Eier hart gekocht und geviertelt und geklärte Butter oder Rapsöl zum Anbraten der Brotwürfel.

Löwenzahnkapern:

100 g Löwenzahnblütenknospen, 1/2 TL Salz, heißes Wasser, 1 EL Apfelessig, Pfeffer, Lorbeer, Estragon.

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

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



Löwenzahnwiese

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Fotoportal/Hofhannes*



Löwenzahnblüte

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Fotoportal/Friedrich J. Flint*



Löwenzahnmuffin

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_Maiga Werner*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung