

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



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 10. Juni 2020

überregional

Naturpark-Wildkräuterküche im Sommer: Frauenmantel

Als Heilkraut ist der Frauenmantel mit seinen zahlreichen Anwendungsgebieten schon seit dem Mittelalter bekannt. Auch kulinarisch hat das Wildkraut, dessen Blätter an einen Mantel erinnern, einiges zu bieten. Die besondere Fähigkeit der Blätter, Wasser aktiv an den Blattenden nach außen zu transportieren, in der Fachsprache Guttation genannt, hat bereits frühe Alchemisten fasziniert. Sie nutzten die an den Blättern auftretenden Tropfen, die zumeist nach warmen Sommernächten zu sehen sind, für Tinkturen und Versuche. Der Name Alchemistenkraut bzw. der lateinische Name *Alchemilla vulgaris* weist darauf hin. Auch die wasserabstoßende Schicht auf den Blättern, die ähnlich dem Lotuseffekt Wasser von den Blättern abperlen lässt, ist bemerkenswert.

Frauenmantel kulinarisch

Blätter, Triebe und Blüten des Frauenmantels sind essbar und haben einen angenehmen leicht bitter-säuerlichen Geschmack. Die jungen Blätter können zu Salaten, Gemüse, Füllungen, Suppen und Bratlingen gegeben werden. Die grüngelben Blüten sind eine dekorative Beigabe zum Salat. Frauenmantel in Kräuterlimonade oder Tee ergibt ein schmackhaftes Getränk. Frauenmantel zusammen mit Salz, Pfeffer und Senf in Frischkäse gemengt, ergibt einen pfeffrig-pikanten Kräuter-Frischkäse.

Frauenmantel nahrhaft und heilwirksam

Frauenmantel ist in der Naturheilkunde seit langem für seine zahlreichen Anwendungsgebiete bekannt. Überwiegend genutzt bei Frauenbeschwerden wird es unter anderem auch angewendet bei Atemwegsbeschwerden, Magen-Darm-Problemen und Hautkrankheiten. Auch wird ihm eine positive Wirkung auf Herz, Blutgefäße und das Nervensystem zugeschrieben. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Salicylsäure, Harz, Lecitin, Öl, Phytosterine und Saponine. Überwiegend wird Frauenmantel als Tee eingenommen. Er findet aber auch Anwendung in Sitzbädern, als Mundspülung oder in der Kosmetik.

Boden, Standort und Ernte

Häufig wächst der Frauenmantel in Fettwiesen und -weiden, lichten Wäldern, Gräben und an Bachufern. Das Wildkraut kann von Frühjahr bis in den Herbst gesammelt werden. Haltbar gemacht werden die Blätter durch schonendes Trocknen im Schatten mit mehrmaligem Umwenden und anschließender Lagerung in Papiertüten. Auch im eigenen Garten lässt sich der Frauenmantel auf sonnigen, feuchten Böden durch Aussaat des Frostkeimers von Oktober bis Januar oder Teilung des Wurzelstocks von März bis April ansiedeln. Im Garten schützt Frauenmantel benachbarte Pflanzen vor Schädlingen und beschleunigt die Kompostierung.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gemeiner-frauenmantel/>. Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Frauenmantel,
Foto: © Naturpark/VDN/Rena4444



Frauenmantel mit Guttationstropfen,
Foto: © Naturpark/ VDN/Andrea Herschel

überregional Teilgebiet Rheinland-Pfalz

Förderung von Dorfgemeinschaftsgärten im Naturpark Saar-Hunsrück

Dorfgemeinschaftsgärten sind Orte der Begegnung und des Austauschs. Nachbarn lernen sich besser kennen. Generationen kommen zusammen. Altes Gärtnerwissen wird weitergegeben. Neue Freundschaften entstehen. Dorfgärten bringen vielfältiges Leben, Lebensqualität und frische, genussvolle Lebensmittel. Als eine Art neuer Dorfplatz wird gemeinsam gebuddelt, gesät, und gemischt. Im Vordergrund stehen die Verschönerung und Bereicherung des Dorflebens. Eine nachhaltige Bewirtschaftung, kurze Wege, kreatives Upcycling vorhandener Materialien, gesunde Lebensmittel und faszinierende Beobachtungen der gedeihenden Pflanzen. Diese Gärten zeigen Wege auf, gemeinsam mit der Natur zu arbeiten und das eigene Umfeld mitzugestalten.

Der Naturpark Saar-Hunsrück fördert die Anlage von Dorfgemeinschaftsgärten zu 80 % der förderfähigen Kosten. Ob Permakulturgarten, Beerenobst-Naschgarten, Bauerngarten, der Kreativität bei der Gestaltung der Gärten sind keine Grenzen gesetzt, wie bereits geförderte Projekte in Ayl, Hermeskeil, Mannebach und Wiltingen zeigen.

Antragstellende können Kommunen und Vereine im rheinland-pfälzischen Teilgebiet des Naturparks sein. Die Antragsformulare sind unter www.naturpark.org, "Aktuelles/Downloads" abrufbar. Förderanträge für das Maßnahmenjahr 2021 sind bei der Geschäftsstelle des Naturparks Saar-Hunsrück bis zum 28. August 2020 über die zuständige Verbandsgemeinde/Einheitsgemeinde einzureichen.

Weitere Informationen: Geschäftsstelle Naturpark Saar-Hunsrück, Trierer Straße 51, 54411 Hermeskeil, Tel. 06503 9214-0, info@naturpark.org.



Vielfältige Natur im Garten, Foto: © Naturpark/VDN/Heiderose Haufe