

Pressemitteilung 26. Februar 2015

KW 09/2015

Aktuelle Veranstaltungsvorschau Naturpark Saar-Hunsrück

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. Naturpark aktiv erleben - Terminübersicht | 5. Ausstellung, Seite 2 |
| 2. Seminare und Workshops, Seite 1 | 6. Rund um den Löwenzahn, Seite 3 |
| 3. Feste, Märkte & Co., Seite 2 | 7. Presstexte, Seite 3 - 8 |
| 4. Vorträge, Seite 2 | |

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

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa	14.03.15	Nacht-Erlebnis-Führung in der Römischen Villa Borg in der Naturpark-Gemeinde Perl	TP: Römische Villa Borg in Perl-Borg, Info u. Anmeldung: Archäologiepark Römische Villa Borg, 06865/9117-0
So	15.03.15	Naturkundliche Wanderung rund um den Zauberwald um das Naturparkdorf Hattgenstein	14:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 8 €/Person, Info u. Anmeldung: Beate Thome 0151/21777406
Sa	21.03.15	Kräuterspaziergang in der Naturpark-Gemeinde Losheim am See	14:00 Uhr, TP: Tourist-Info am Stausee, 7,50 €/Person, Info u. Anmeldung: Tourist-Info Losheim am See 06872/9018-100
Sa	21.03.15	Frühlingswanderung mit Deftigem aus der "IlltalerLand-Outdoorküche" in der Naturpark-Gemeinde Eppelborn	13:30 Uhr, TP: Dirmingen Brühlpark, Info u. Anmeldung: Margot Diwersy 06881/80935
So	22.03.15	Frühlingswanderung auf dem Beckinger SaarBlicke-Weg in der Naturpark-Gemeinde Beckingen	14:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, kostenlos, Info u. Anmeldung: Naturpark-Gemeinde Beckingen 06835/55-105
So	22.03.15	Dreiländerwanderung rund um die Naturpark-Gemeinde Perl	14:00 Uhr, TP: Perler Bahnhof, 3 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Gemeinde Perl 06867/660
So	22.03.15	Frühlingswanderung für Frauen in der Naturpark-Gemeinde Weiskirchen	13:30 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik GmbH Weiskirchen, Haus des Gastes, 06876/70937

2. Seminare und Workshops

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa	14.03.15	Obstbaumpflege an Streuobstbäumen im Naturparkdorf Geisfeld	10:00 - 16:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 15 €/Person inkl. Getränk und einem kleinen Mittagsimbiss, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0
Mi	11.03.15	Fortbildung für Lehrkräfte und Multiplikatoren der Umweltbildung „Die Streuobstwiese - Eine Fundgrube für kontextorientiertes Lernen“ im Saarburger Land	10:00 – 16:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 10 €/Person inkl. Mittagsimbiss, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0
Mi	18.03.15	Fortbildung für Lehrkräfte und Multiplikatoren der Umweltbildung „Die Streuobstwiese - Eine Fundgrube für kontextorientiertes Lernen“ im Hunsrück	10:00 – 16:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 10 €/Person inkl. Mittagsimbiss, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0

Anmeldung ist Voraussetzung für die Teilnahme und alle angemeldeten Teilnehmer werden über ggf. erforderliche Änderungen im Programmablauf informiert.

Bei Exkursionen und Wanderungen sind festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung erforderlich.

Pressemitteilung 26. Februar 2015

KW 09/2015

3. Feste, Märkte & Co.

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Do	19.03.15	St. Wendeler Ostermarkt in der Naturpark-Stadt St. Wendel	11:00 - 19:00 Uhr, TP: Fußgängerzone, Info: Stadtmarketing der Stadt St. Wendel 06851/809-1801
Sa - Di	21.03. - 27.10.15	Saarländischer Weinsommer 2015	Info: Naturpark-Gemeinde Perl 06867/66-0
So	22.03.15	Frühlingsfest und verkaufsoffener Sonntag in der Naturpark-Stadt Merzig	13:00 - 18:00 Uhr, TP: Innenstadt, Info: Amt f. Wirtschaft, Tourismus + Kultur 06861/85332
So	22.03.15	Bauern- und Handwerkermarkt in der Villa Borg in der Naturpark-Gemeinde Perl-Borg	10:00 - 18:00 Uhr, TP: Römische Villa Borg in Perl-Borg, Info: Archäologiepark Römische Villa Borg, 06865/9117-0

4. Vorträge

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Fr	13.03.15	Vortragsveranstaltung „Essbare Wildpflanzen unserer Heimat“ in der Naturpark-Gemeinde Losheim am See	19:00 - 21:00 Uhr, TP: Gartenbistro im Park der Vierjahreszeiten, 7,50 € inklusive kleinem Wildkräuter Snack, Info u. Anmeldung: Tourist-Info Losheim am See 06872/9018-100
Mi	18.03.15	Archäologischer Fachvortrag in dem Naturparkdorf Schwarzenbach	19:00 - 21:30 Uhr, TP: Kolpinghaus Schwarzenbach, kostenlos, Info u. unverbindliche Anmeldung bei der Tourist Info Nonnweiler 06873/660-76
Fr	20.03.15	Vortrag Fit in den Frühling mit Wildkräutern in der Naturpark-Gemeinde Beckingen	18:30 - 20:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 9 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0
Sa	21.03.15	Tag der Astronomie, Vortrag „Jupiter-König der Planeten“	20:00 Uhr, TP: Sternwarte Peterberg, Info u. unverbindliche Anmeldung bei der Tourist Info Nonnweiler 06873/660-76 oder info@sternwarte-peterberg.de

5. Ausstellung

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa - So	14.03. - 15.03.15	15. Internationale Achatbörse an der Deutschen Edelsteinstraße	TP: Mehrzweck- u. Großsporthalle Niederwöresbach, Info: Peter Jeckel 06241/34424

Pressemitteilung 26. Februar 2015

KW 09/2015

6. Löwenzahntage

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Do - So	05.03. - 05.04.15	Moselfränkische Löwenzahntage - Bettsäichertage im Naturpark Saar- Hunsrück	TP: wird bekannt gegeben, Info u. Anmeldung: Tourist-Informationen der teilnehmenden Natur- park-Kommunen, Perl, Telefon 06867/66-0, Mett- lach, Telefon 06865/9115-100, Merzig, Telefon 06861/85-335, Saarburg, Telefon 06581/99598-0, Rehlingen-Siersburg, Telefon 06835/508-330, Wallerfangen, Telefon 06831/6809-0, Losheim am See, Telefon 06872/9018-100, Weiskirchen, Tele- fon 06876/709-37, Wadern, Telefon 06871/507-0, Kell am See, Telefon 06589/1044, Thalfang am Erbeskopf, Telefon 06504/9140-141, Nonnweiler, Telefon 06873/660-76, Tholey, Telefon 06853/508-0, Eppelborn, Telefon 06881/962628, St. Wendel, Telefon 06851/809-1913, Baumhol- der, Telefon 06783/81-0, Birkenfeld, Telefon 06782/983457-0, Herrstein, Telefon 06785/79-103
Sa	14.03.15	Löwenzahn-Wanderung rund um das Naturparkdorf Gisingen mit Verkostung von grünen Smoothies mit Löwenzahn	14:00 - 17:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung be- kannt gegeben, 9 €/Person inkl. Imbiss, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0
Mi	18.03.15	Bettsäacher-Wanderung um das Natur- parkdorf Orscholz	13:30 - 16:00 Uhr, TP: Gesundheitszentrum, Info u. Anmeldung: Tourist-Info Cloef-Atrium 06865/9115-100

Weitere Informationen in den Naturpark-Informationszentren, Hermeskeil, Telefon 06503 9214-0 oder Weiskirchen, Telefon 06872 921261.

7. Pressetexte

Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Hermeskeil

Workshop mit Schnittkurs „Obstbaumpflege“ im Naturparkdorf Geisfeld

Am **Samstag, 14. März, 10 bis ca. 16 Uhr**, bietet der Naturpark Saar-Hunsrück in Kooperation mit der Naturpark-Ortsgemeinde Geisfeld eine Veranstaltung zur Pflege von Streuobstbäumen an. In Theorie und Praxis werden die unterschiedlichen Schnittzeitpunkte erläutert. Obstbäume bedürfen einer regelmäßigen Pflege für ein gesundes Wachstum. Bei Befall mit der Laubholzmistel ist ein fachgerechtes Schneiden Voraussetzung für die Erhaltung des Baumes. Am Vormittag gibt der Naturpark-Obstbaumexperte Thomas Lengert, Fachagrarwirt für Baumpflege & Baumsanierung ein Folgeseminar mit theoretischer Einführung zu den grundlegenden und elementarwichtigen Hintergrundinformationen rund um die Baumphysiologie und den Lebenszyklus eines Obstbaumes. Im theoretischen Teil informiert der Naturpark-Referent über Merkmale von Mangelerscheinungen und deren Bekämpfung oder Vorbeugung z. B. durch fachgerechte Düngung. In der Mittagspause wird ein kleiner Imbiss gereicht. Im An-

Pressemitteilung 26. Februar 2015 KW 09/2015

schluss steht die praktische Durchführung verschiedener Pflegemaßnahmen und Schnitttechniken an Obstbäumen im Naturparkdorf Geisfeld im Vordergrund. Die Teilnehmenden können unter fachkundiger Anleitung die Schnitttechniken selbst erproben.

Die Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Fortgeschrittene. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse können an diesem Kurs ebenfalls teilnehmen. Falls vorhanden sollten Schnittwerkzeuge wie, Ast-, Baumschere und Teleskopsäge mitgebracht werden. Weiterhin wird festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung empfohlen. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro pro Teilnehmer inklusive einem Getränk und einem kleinen Mittagsimbiss. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Eine frühzeitige Anmeldung ist beim Naturpark-Informationszentrum Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich.

LK Merzig-Wadern/Gemeinde Beckingen/Beckingen

Vortrag „Fit in den Frühling mit Wildkräutern“ in der Naturpark-Gemeinde Beckingen

Am **Freitag, 20. März, 18:30 bis 20 Uhr**, führt der Naturpark Saar-Hunsrück einen Vortrag zum Thema „Fit in den Frühling mit Wildkräutern“ durch. Die Naturpark-Kräuterexpertin Yasemin Bier stellt die delikate Frühlingsvitaminbombe den Löwenzahn vor. Die Powerpflanze weist eine Fülle an Enzymen, Vitaminen und Mineralien auf. Die Pflanze wird in der Heilkunde als eines der wichtigsten „Entschlackungsmittel“ bezeichnet, da der Stoffwechsel von Leber, Niere, Galle und Darm angeregt wird, unterstützt die Pflanze die blutreinigende Wirkung des Körpers und wirkt wie eine Stoffwechselkur. Zudem verfügt der Löwenzahn über einen hohen Anteil an Bitterstoffen und enthält ein Mehrfaches an Mineralstoffen und Vitamin C und D. Ihre gelben Blüten und ihre Wurzel sind fast so carotinreich wie die Möhre. Für die Landwirtschaft und Imkerei spielt die frühe Blüte eine wichtige Rolle, da die Pflanze eine lebenswichtige Bienenweide für die Entwicklung der Bienenvölker im Frühjahr darstellt. Wie köstlich und wie nahrhaft Kräuter sein können, erfahren die Teilnehmenden bei der Verkostung eines veganen Imbisses mit Löwenzahn im Anschluss an den Vortrag. Die Teilnahmegebühr beträgt 9 Euro pro Person inklusive Kräutersnack. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ist beim Naturpark-Informationszentrum Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich.

LK Saarlouis/Gemeinde Wallerfangen/Gisingen

Löwenzahn-Wanderung rund um das Naturparkdorf Gisingen mit Verkostung von grünen Smoothies mit Löwenzahn

Am **Samstag, 14. März, 14 bis 17 Uhr**, führt der Naturpark Saar-Hunsrück eine kulinarische Bettsäcker-Wanderung rund um das Naturparkdorf Gisingen für Kinder ab sechs Jahren, Familien und Erwachsene durch. Zusammen mit der Naturpark-Kräuterpädagogin Klaudia Landahl sammeln die Teilnehmer Löwenzahn und andere Wildkräuter wie Huflattich, Hirtentäschelkraut, Sauerampfer, Spitzwegewich, Vogelmiere & Co. Der Löwenzahn ist eine delikate Frühlingsvitaminbombe und weist eine Fülle an Enzymen, Vitaminen und Mineralien auf. Die Pflanze wird in der Heilkunde als eines der wichtigsten „Entschlackungsmittel“ bezeichnet, da der Stoffwechsel von Leber, Niere, Galle und Darm angeregt wird und der Pflanze eine blutreinigende Wirkung zugesprochen wird. Zudem verfügt der Löwenzahn über ei-

Pressemitteilung 26. Februar 2015 KW 09/2015

nen hohen Anteil an Bitterstoffen und enthält ein Mehrfaches an Mineralstoffen und Vitamin C und D. Ihre gelben Blüten und ihre Wurzel sind fast so carotinreich wie die Möhre. Für die Landwirtschaft und Imkerei spielt die frühe Blüte eine wichtige Rolle, da die Pflanze eine lebenswichtige Trachtpflanze für die Wild- und Honigbienen im Frühjahr darstellt. Wie köstlich und wie nahrhaft Kräuter sein können, erfahren die Teilnehmenden bei der Verkostung von grünen Smoothies mit Löwenzahn im Anschluss an die Wanderung. Als Ausrüstung werden festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung und ein Körbchen zum Sammeln empfohlen. Die Teilnahmegebühr beträgt 9 Euro pro Person inklusive Kräutersnack. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ist beim Naturpark-Informationszentrum Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich.

überregional

Fortbildung für Lehrkräfte und Multiplikatoren der Umweltbildung „Die Streuobstwiese - Eine Fundgrube für kontext-orientiertes Lernen“

Am **Mittwoch 11. März, 10 bis ca. 16 Uhr**, veranstaltet der Naturpark Saar-Hunsrück im Rahmen der Naturpark-Akademie eine Fortbildung zum Thema „Forschendes Lernen auf der Streuobstwiese - Kompetenzerwerb durch Naturerfahrungen“ bei Serrig im Saarburger Land und am **Mittwoch 18. März, 10 bis ca. 16 Uhr** bei Deuselbach im Hunsrück.

Die Fortbildung richtet sich insbesondere an Lehrpersonen der Sekundarstufe I, an Natur-, Landschafts- und Wanderführer, Touristiker, Naturschutzengagierte und -verbände sowie Naturparkmitglieder, Multiplikatoren der Umwelt- und Heimatbildung und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger der Naturparkregion. Die Veranstaltung gilt für saarländische und rheinland-pfälzische Lehrkräfte als Fortbildung (PL-Nr.: 15ST27101 für den 11.03. und PL-Nr.: 15ST27102 für den 18.03.).

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 früheren landwirtschaftlichen Nutzung unserer Heimat. Durch die unterschiedlichen Arten und Sorten der hochstämmigen jungen und alten Obstbäume mit extensiver Nutzung des Grünlandes bieten diese Lebensräume mit großer biologischer Vielfalt „auf mehreren Etagen“ ein abwechslungsreiches Habitat für rund. 3 000 bis 5 000 wildlebender Tier- und Pflanzenarten.

Im theoretischen Teil des Seminars am Vormittag geben Streuobst-Experten eine grundlegende Einführung und Hintergrundinformationen rund um den Lebensraum Streuobstwiese sowie wichtige Tipps zur Einbindung in den Unterricht. Nach dem Mittagessen steht ein Geländeteil auf der Streuobstwiese im Mittelpunkt bei dem ausgewählte Elemente des Naturpark-Streuobstwiesentrucksacks sowie weitere praktische Übungen auf der Streuobstwiese vorgestellt werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt inklusive Tagungsunterlagen und regionaltypischem Mittagssnack 10 € pro Person. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich, info@naturpark.org.

Pressemitteilung 26. Februar 2015

KW 09/2015

Hintergrund:

Streuobstwiesen zeichnen sich aber nicht nur durch ihre hohe Biodiversität zur Sicherung der Artenvielfalt aus, sie bilden auch ein wichtiges Genreservoir für viele alte Obstsorten. Insgesamt gibt es in Deutschland über 5000 Obstsorten, von denen heute nur noch sehr wenige in „modernen“ Obstplantagen verwendet werden. Seit den 1930er Jahren war ein stetiger Rückgang der Streuobstwiesen zu verzeichnen. Vielfach mussten sie Intensivplantagen mit Niederstammwirtschaft weichen. Erst seit Anfang der achtziger Jahre findet wieder eine Belebung des Streuobstanbaus statt.

Der Naturpark Saar-Hunsrück unterstützt seit vielen Jahren Streuobstwiesenprojekte um deren Erhaltung sicherzustellen, die regionale Wertschöpfung in der Kulturlandschaft zu erhöhen, das regionaltypische Landschaftsbild und deren Erlebniswirksamkeit zu bewahren und ein stärkeres Bewusstsein sowie eine regionale Handlungskompetenz für eine nachhaltige Kulturlandschaftsentwicklung generationenübergreifend in den Naturpark-Gemeinden zu schaffen. Mit Hilfe einer gesteigerten Bewusstseinsbildung und einer verstärkten regionalen Identifikation kann die Begeisterung und Wertschätzung für die heimische umgebende Natur zum Erhalt und Verbesserung der heimatprägenden Streuobstwiesen nachhaltig verbessert werden. Aus diesem Grund wurde auch ein „Streuobstwiesen-Rucksack“ als umweltpädagogisches Begleitmodul für Schulklassen entwickelt.

überregional:

Start der Naturpark-Bettsäächertage - Moselfränkische Löwenzahnwochen 2015 für Genießer

Von **Donnerstag 5. März** bis **Sonntag, 05. April** bieten die Gastronomiebetriebe der Naturpark-Gemeinden, Verbandsgemeinden bzw. Städte Perl, Mettlach, Saarburg, Merzig, Rehlingen-Siersburg, Wallerfangen, Losheim am See, Weiskirchen, Wadern, Kell am See, Thalfang am Erbeskopf, Nonnweiler, Tholey, Eppelborn, St. Wendel, Baumholder, Birkenfeld und Herrstein die Bettsäächertage, moselfränkische Löwenzahnwochen mit Köstlichkeiten rund um den Löwenzahn an. Kuhblume, Eierbusch, Hahnspeck, Goldblom, Pusteblume, Kettenblume, Kuckucksblom, Seichkraut, die Namensgebung ist unterschiedlich. Gerade als Heilmittel und Delikatesse ist der Löwenzahn seit Jahrhunderten bestens bekannt. Löwenzahn ist eine Powerpflanze unter den Frühlingskräutern. Als essbare Wild- und Heilpflanze hat er viel zu bieten und ist ein fester Bestandteil der Frühlingsküche unserer Heimat.

Ein traditionelles Frühlingsgericht ist Löwenzahn mit Kerschdscher (Bratkartoffeln), Lyoner, Dörrfleisch und Eiern. Weitere delikate und schmackhafte Gerichte wie Bettsäächer-Salate mit Schinken von den Partnerbetrieben Ebbes von Hei!, Speckgriebscher, Türkismühler Camembert, Birkenfelder, mit regionalem Forellenfilet, Spiegelei, Blechgrumbieren oder Grumbeerkiechelscher. Auch mit Fleisch, Geflügel, Fisch oder gekochten Eiern aus der Region als lauwarmer Bettsäächersalat oder mit hausgemachten Nudeln und Bettsäächer-Pesto- und -smoothies, ist der Bettsäächer ein Gaumenschmaus mit Stoffwechsellurbo.

Neben diesen lukullischen Löwenzahngerichten bieten die teilnehmenden Gastronomen während den schnäggischen Naturpark-Bettsäächertagen viele weitere an.

Geführte Wildkräuterwanderungen, kulinarische Spaziergänge rund um den Löwenzahn finden in den Aktionswochen statt. Am Sonntag, 29. März findet der attraktive Bettsäächer-Bauernmarkt „Kulinarisch und Kreativ“ in der Naturpark-Gemeinde Mettlach-Weiten statt. Er ist der bis lang europaweit einzigster

Pressemitteilung 26. Februar 2015 KW 09/2015

Markt, der mit einer Vielfalt von regionaltypischen Spezialitäten wie Wildkräuter-Produkten, Bettsäckerlikör und -gelee, Bettsäcker- und Gewürzbrot und weiteren delikatsten Köstlichkeiten aufwartet. Am gleichen Wochenende findet auch das 10. Rheinland-Pfälzische Narzissenfest in Schillingen sowie der Saarbürger, Konzer und Waderner Frühlingmarkt statt. Auch auf dem Ostermarkt in St. Wendel und am Erbeskopf und auf dem Frühlingmarkt in Merzig oder auf dem Bauern- und Handwerkermarkt an der Villa Borg in Perl werden viele regionale Produkte auch rund um den Bettsäcker kredenzt. Darüber hinaus beschäftigen sich auch interessante kulinarische Kräuterwanderungen und Vorträge mit dem Power-Frühlingwildkraut Löwenzahn.

Informationen zu den teilnehmenden Gastronomiebetrieben im Naturpark und ihren kulinarischen Bettsäcker-Offerten: Touristinformationen der Naturpark-Gemeinden-/Verbandsgemeinden bzw. Städte: Perl, Telefon 06867/66-0, Mettlach, Telefon 06865/9115-100, Merzig, Telefon 06861/85-335, Saarburg, Telefon 06581/99598-0, Rehlingen-Siersburg, Telefon 06835/508-330, Wallerfangen, Telefon 06831/6809-0, Losheim am See, Telefon 06872/9018-100, Weiskirchen, Telefon 06876/709-37, Wadern, Telefon 06871/507-0, Kell am See, Telefon 06589/1044, Thalfang am Erbeskopf, Telefon 06504/9140-141, Nonnweiler, Telefon 06873/660-76, Tholey, Telefon 06853/508-0, Eppelborn, Telefon 06881/962628, St. Wendel, Telefon 06851/809-1913, Baumholder, Telefon 06783/81-0, Birkenfeld, Telefon 06782/983457-0, Herrstein, Telefon 06785/79-103 und der Geschäftsstelle Naturpark Saar-Hunsrück, Trierer Str. 51, 54411 Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, www.naturpark.org.

Die Liste der teilnehmenden Betriebe steht unter www.naturpark.org, Favoriten als Download zur Verfügung.

Hintergrund:

Der Löwenzahn ist bekannt für seine entschlackenden Eigenschaften. Verwenden Sie die ersten zarten Blätter in einem leckeren Salat. Der Löwenzahn wächst auf vielen Böden vom Saartal bis in den Hunsrück in Wald, Feld, Wiese und Weide. Im Wechselspiel zwischen Pflanze und Tier ist der Löwenzahn durch die frühe Blüte eine bedeutende Bienenweide, die für die Entwicklung der Bienenvölker und als Nahrungsquelle für die Wildbienen und sonstigen blütenbestäubenden Insekten als auch für die Honigbiene im Frühjahr lebenswichtig ist. Kinder sind fasziniert von der reizvollen Pustelblume 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 können. Von den Löwenzahnsamen ernähren sich viele kleine Vögel.

Die stoffwechsellanregende Wildpflanze weist eine Fülle an Vitalstoffen, Enzymen, Vitaminen, Bitterstoffen und Mineralien auf. Alle Pflanzenteile sind für die Heilkräuterkunde wichtig. 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 Powerpflanze Löwenzahn sehr bekömmlich. Das Lebenskraft spendende Kraut enthält wertvolle Mineralstoffe, Vitamin B, C und D und ist fast so carotinreich wie die Möhre. Löwenzahn wird in der Heilkunde eingesetzt zur Blutreinigung, belebt durch die Bitterstoffe den Körper bei Appetitlosigkeit, Konzentrationschwäche, Leber- und Gallenbeschwerden und bei Verdauungsstörungen. Die blutreinigende Wirkung der Löwenzahnwurzeln wirkt bei Rheuma- und Gichtkrankungen.

Die jungen, hellgrünen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter sind als Salat, Gemüse, Chutney, Snack, Kapernersatz, Wildkräuterquiche, Mixgetränk, Smoothie, Tee oder Brotaufstrich wie Butter, Gelee, Sirup

Pressemitteilung 26. Februar 2015 KW 09/2015

oder Pesto verarbeitet, wahre Delikatessen während der Naturpark-Bettsäächertage. Aus den gelben Blüten kann ein wohlschmeckendes Blütengelee, auch Löwenzahnhonig genannt, gekocht werden.

Gourmet-Tipp:

Löwenzahn am besten morgens bei sonnigem Wetter von ungedüngten Wiesen stechen oder im Garten ernten. Gourmets stechen „naturbleichen“ Löwenzahn in Maulwurfshaufen; Gesundheitsapostel bevorzugen ganzjährig grünen Löwenzahn, dessen Bitterstoffe sehr gesund sind.

Foto: Löwenzahnblüte im Ostertal



Bildnachweis: Naturpark Saar-Hunsrück_VDN_Wolfgang Ballof

Foto: Löwenzahnblüte



Bildnachweis: Naturpark Saar-Hunsrück_VDN_Volkmar Brockhaus

Foto: Löwenzahnmuffin



Bildnachweis: Naturpark Saar-Hunsrück_Maiga Werner