

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



**Naturpark  
Saar-Hunsrück**



## Pressemitteilung 14. Mai 2020

*überregional*

---

### **Naturpark-Wildkräuterküche im Frühling: Weiße Taubnessel**

Die weiße Taubnessel ist ein schmackhaftes Wildgemüse und kann gesundheitlich nützlich sein. Sie sieht aus der Ferne der Brennnessel ähnlich, hat aber keine Brennhaare, weshalb sie auch "zahme Nessel" genannt wird.

#### Taubnessel kulinarisch

Taubnesseln haben einen milden Champignongeschmack und eignen sich gut als Grundlage für Salate, Suppen oder Spinatgemüse. Blätter und Blüten bieten eine schmackhafte Basis für Hausteemischungen. Für Salate, Suppen, Smoothies und Gemüsegerichte werden junge Triebe und Blätter verwendet. Die honigsüßen Blüten eignen sich für Desserts, können aber auch als dekorative Beigabe zum Salat gemischt werden. Darüber bieten sie eine hervorragende Zutat für Wildkräuter-Vitalriegel. Nach dem Abfallen der Blüten können die Samen, die sich in den Blütenkelchen befinden, als Saatgut für frische Keimlinge verwendet werden. Sirup aus getrockneten Blüten mit Honig und Zitrone zubereitet ist ein erfrischendes und gesundes Getränk. Auch gebackene Taubnesseln, ob herzhaft oder süß, sind vor allem bei Kindern sehr beliebt.

#### Weiße Taubnessel nahrhaft und heilwirksam

Der lateinische Name ist *Lamium album*. Die Pflanze hat schleimlösende, entzündungs- und krampflösende, blutreinigende und -stillende Wirkung. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind Schleimstoffe, freie Aminosäuren, ätherische Öle, Flavonglykoside, Gerbstoffe, Saponine, Kohlenhydrate, Cholin, Histamine. Von dem Wildkraut werden Blätter, Blüten, Samen, Triebe und Wurzeln verwendet. Das Wildkraut ist in der Heilkunde zur Linderung bei Atemwegsentzündungen, bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Menstruationsbeschwerden und Hautproblemen geeignet. Darüber hinaus wirkt die Taubnessel anregend auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Blutzirkulation und hat blutreinigende Eigenschaften. Äußerlich wirkt ein Aufguss des Wildkrautes bei Verbrennungen, Sonnenbrand und als Mundspülung bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

#### Boden, Standort und Ernte:

Die Taubnessel wächst auf allen Bodenarten in Gärten, an Zäunen, neben Äckern, Wegrändern, im Gebüsch, auf Schuttplätzen und Bahndämmen. Taubnesseln sind ausgesprochene Hummelpflanzen, für Honigbienen bieten sie keine Nahrung. In den langen Blütenschläuchen sammelt sich Nektar, der gerne von Kindern ausgesaugt wird. Zum Trocknen werden die blühenden Sprossspitzen verwendet. Die Blütezeit erstreckt sich von April bis September. Für die Heilkunde werden ausschließlich Taubnesselblüten verwendet.

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



Hummel auf Weißer Taubnessel, Foto: © Naturpark/VDN/R. Vaupel

## überregional

---

### **Auf Entdecker-Tour mit Forscher-Rucksäcken im Naturpark Saar-Hunsrück**

Bildung für nachhaltige Entwicklung und Erhalt der biologischen Vielfalt gehören zu den Kernaufgaben des Naturparks Saar-Hunsrück. Die Naturpark-Forscher-Rucksäcke eignen sich für eine Familien-Entdecker-tour sowie für Kitas-, Jugend- und Schulgruppen.

Mit dem "Fledermaus-Rucksack" können bei einer Nachtwanderung die Fledermäuse entdeckt werden. Eine Kopflampe, Beispiellrufe einiger heimischer Fledermausarten, ein Fledermausdetektor, um Fledermäuse selbst hörbar zu machen, bieten wichtiges Ausrüstungsmaterial um diese faszinierenden Säugetiere zu beobachten und ihre Lebensräume spielerisch und erlebnisorientiert zu erkunden.

Mit dem Streuobstwiesen-Rucksack können die artenreichen Streuobstwiesen, die Hotspots der Artenvielfalt in unserer Heimat, ganzjährig, im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter erkundet werden. Streuobstwiesen prägen und bereichern das Landschaftsbild, bieten heimisches Obst ohne den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und sind sowohl für Einheimische als auch für Touristen wertvoll. Mit dem Kauf von Streuobstprodukten können auch die Verbraucher einen wichtigen Beitrag zum Erhalt dieses vielfältigen Kulturlandschaftslebensraumes leisten.

Mit den Bildungsmaterialien aus dem Streuobstwiesen-Rucksack können wertvolle Tier- und Pflanzenarten wie Insekten, Schmetterlinge, Fledermäuse und Orchideen und die verschiedenen Obstarten und deren Obstsorten der Streuobstwiese entdeckt werden.

Der Rucksack als auch ein praxisnaher Ordner "Streuobst macht Schule" für Pädagogen und Multiplikatoren können in den Informationszentren des Naturparks in Hermeskeil und Weiskirchen ausgeliehen werden und stehen auch Schulklassen, Familien, Wanderern, Obst- und Gartenbauvereinen, Imkern, Baumschulen, Akteuren der Viezstraße sowie Natur- und Landschaftsführern oder einfach Streuobstwiesen-Interessierten im Naturpark zur Verfügung.

Der Fledermaus-Rucksack steht für Familien, Vereine und Verbänden, Schulen und Kitas im Naturpark sowie sowohl an den Informationszentren in Hermeskeil und Weiskirchen als auch an verschiedenen Infostellen und Tourist-Informationen wie z. B. in Tholey oder im Cloef-Atrium in Mettlach-Orscholz nach Voranmeldung zur Ausleihe bereit. Weitere Informationen zu den Rucksäcken finden Sie unter: <https://www.naturpark.org/bildung>.



Naturpark Fledermaus-Rucksack, Foto: © Naturpark



Naturpark Streuobstwiesen-Rucksack, Foto: © Naturpark/Brigitte Krauth



Kinder mit Streuobstwiesen-Rucksack, Foto: © Naturpark/Brigitte Krauth

### *überregional*

## **Verlängerung des UN-Dekade Malwettbewerbs zum Thema "Insekten"**

Der UN-Dekade Schüler-Malwettbewerb wird während der Corona-Situation bis 15. Juni verlängert. Den Schulklassen soll aufgrund der Schulschließungen eine Teilnahme erleichtert werden.

Im Juni werden die Gewinner auf der Website der UN-Dekade, den Social Media-Kanälen und im Dekade-Newsletter bundesweit bekannt gemacht. Die Geld- und Sachpreise, die es zu gewinnen gibt sowie die Teilnahmebedingungen, Fragen und Antworten finden Sie unter <https://www.undekade-biologischevielfalt.de/wettbewerbe/malwettbewerb-2020/>.

Der Wettbewerb steht unter dem Motto "Insekten – kleine Tiere, große Wirkung". Schulklassen der Jahrgänge 3 bis 9 können sich mit bis zu drei selbstgemalten Insektenbildern beteiligen. Zu gewinnen gibt es Sach- und Geldpreise sowie eine Urkunde, unterschrieben von Bundesumweltministerin und Schirmherrin Svenja Schulze.

Gerade der Naturpark Saar-Hunsrück ist ein Hotspot.-Gebiet der Artenvielfalt und bietet interessante Insektenmotive aus Blühflächen oder artenreichen Lebensraumbiotopen wie Bächen und Flüssen, Weihern, Streuobstwiesen, Parkanlagen oder aus dem Wald. Mit dem Malwettbewerb sollen die Schüler/innen angeregt werden, sich mit dem Thema „Insekten“ auseinanderzusetzen. Bis zum 15. Juni 2020 können Schulklassen der Jahrgänge 3 bis 9 jeweils bis zu drei handgezeichnete oder gemalte Bilder zum Thema "Insekten – kleine Tiere, große Wirkung" einreichen. Bei der Gestaltung sind die Schüler/innen frei, alle Maltechniken sind erlaubt.

Das Mitmachen ist einfach. Bilder im DIN A3-Querformat mit einer kurzen Erläuterung zur Idee sowie Angaben zu Klasse (bzw. Fach oder AG), Name und Alter des Kindes, Name und Anschrift der Schule, Name der betreuenden Lehrkraft samt Kontaktdaten und unterschriebene Bestätigung, dass eine Einverständniserklärung der/des Erziehungsberechtigten vorliegt auf der Rückseite des Bildes an die unten stehende Adresse einsenden. Den Bildern sollte außerdem eine Erläuterung zu Inhalt und Idee der Bilder beiliegen.

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Schüler-Malwettbewerb der UN-Dekade Biologische Vielfalt © Geschäftsstelle UN-Dekade Biologische Vielfalt