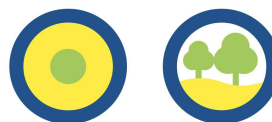




Naturpark  
Saar-Hunsrück



## Naturpark-Informationen und Erlebniskalender vom 18.11. bis 27.11.2022

1. Naturpark aktiv erleben – Terminübersicht
2. Seminare, Workshops, Vorträge, Führungen
3. Feste, Märkte und Co.
4. Pressetexte ab S. 3

### 1. Naturpark aktiv erleben und schmecken – Wandern, Radfahren & Co.

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa	19.11.2022	Wald im Wandel	13:00-16:00 Uhr, TP: Wanderparkplatz Wolfskaul Rinzenberg, Info und Anmeldung: Nationalpark Hunsrück-Hochwald, 06131/884152-0
Sa	19.11.2022	Naturkundliche Wanderung mit Wein und Genuss!	13:30-16:00 Uhr, TP: Wild- und Wanderpark Weiskirchen, 3,50 €/Person, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik, 06876/709-37, hochwald-touristik@weiskirchen.de
Sa	19.11.2022	Wandern, Wein & Genuss mit Tanja & Honey	13:30-16:30 Uhr, TP: Wild- und Wanderpark Weiskirchen, 3,50 €/Person, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik, 06876/709-37, hochwald-touristik@weiskirchen.de
Sa	19.11.2022	Pflanzenschätze auffüllen im Herbst – Wanderung zu essbaren Beeren und Heilkräutern in Weiskirchen	14:00-16:30 Uhr, TP: Campingplatz Schwarzwälder Hochwald, 10,00 €/Person, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik, 06876/709-37, hochwald-touristik@weiskirchen.de
Sa	26.11.2022	Die Natur im Winter – Adventswanderung in Hermeskeil	14:00-16:30 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 6 €/Kind, 10 €/Erwachsene, 18 €/Familie, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle, 06503/9214-0

### 2. Seminare, Workshops, Vorträge und kulturelle Führungen

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
jeden Sa		Stadtführung durch St. Wendel	11:00-12:00 Uhr, TP: Hauptportal der Wendelinusbasilika St. Wendel, Info: Touristinfo St. Wendel, 06851/809-1913
Fr	18.11.2022	Feuriges Herrstein - Fackelführung durch den historischen Ortskern	18:30-20:30 Uhr, TP: Uhrturm Herrstein, 8 €/Erwachsene, 6 €/Kind, Info u. Anmeldung: EdelSteinLand Tourist-Information Herrstein, 06785 79-1400, info@edelsteinland.de
So	20.11.2022	Besichtigung Historische Nagelschmiede Sitzerath	10:00-12:00 Uhr, TP: Nagelschmiede Sitzerath, Info: Touristinformation Nonnweiler, 06873/660-14, touristinfo@nonnweiler.de

**3. Feste, Märkte und Co.**

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
bis Sa	20.11.2022	<b>Wildwoche Saar-Hunsrück, Gesundes Fleisch aus heimischen Wäldern</b>	Info u. Anmeldung: Wanderbüro Saar-Hunsrück, <a href="mailto:info@saar-hunsrueck-steig.de">info@saar-hunsrueck-steig.de</a> und <a href="http://www.saar-hunsrueck.de">www.saar-hunsrueck.de</a>
Sa	19.11.2022	<b>Adventsmarkt auf dem Wendelinushof in der Gärtnerei</b>	10:00-16:00 Uhr, TP: Wendelinushof St. Wendel, Info: Wendelinushof, 06851/93987-0
Sa bis So	26. bis 27.11.2022	<b>Bergweihnacht in Tholey</b>	Sa: 16:00-22:00 Uhr, So: 11:00-20:00 Uhr, TP: Schaumbergplateau, Info: Gemeinde Tholey, 06853/508-66, <a href="mailto:touristik@tholey.de">touristik@tholey.de</a>
So	27.11.2022	<b>Adventsmarkt an der Naturpark-Infostelle Haus Saargau in Gisingen</b>	10:00-18:00 Uhr, TP: Haus Saargau in Gisingen, Info: Naturpark-Infostelle Haus Saargau, 06837/912762

Für die Veranstaltungen des Naturpark Saar-Hunsrück ist eine Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme. Alle angemeldeten Teilnehmenden werden über ggf. erforderliche Änderungen im Programmablauf informiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Exkursionen und Wanderungen sind festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung erforderlich. Weitere Informationen in den Naturpark-Informationszentren, Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 oder Weiskirchen, Telefon 06872/921261, [www.naturpark.org](http://www.naturpark.org) und [@naturparksaarhunsrueck](mailto:@naturparksaarhunsrueck)

## 4. Pressetexte

*überregional*

---

### Heimat im Glas – Sauerkraut selbst herstellen

Sauerkraut entsteht, indem frischer Weißkohl milchsauer vergoren wird. Die Milchsäuregärung ist ein Fermentationsprozess, bei der Zucker im Kohl durch unbedenkliche Bakterien in Milchsäure umgewandelt wird. Dadurch erhält der Kohl nicht nur seinen charakteristischen mild-säuerlichen Geschmack, sondern wird auch haltbar gemacht. Frisches Sauerkraut steckt voller gesunder Inhaltsstoffe, wie z. B. Vitamin C, K und B, Mineralstoffe und Milchsäurebakterien. Da industriell hergestelltes Sauerkraut häufig pasteurisiert ist, werden dadurch viele Nährstoffe des Weißkohls zerstört.

#### **Tipp:** Sauerkraut selbst herstellen

Weißkraut feinhobeln und in eine Schüssel geben und Salz (für 1 Kilo Sauerkraut werden 10 g Salz benötigt) sowie Gewürze, wie Wacholderbeeren, Kümmel hinzufügen. Den Kohl solange kneten bis Wasser austritt oder ihn mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Das Kraut in sterile Schraubgläser füllen und fest andrücken, dass möglichst kein Sauerstoff mehr im Glas vorhanden ist. Bis 2 cm unter den Rand das Glas befüllen und den Kohl mit dem Saft bedecken. Die Gläser fest und luftdicht verschließen und bei Zimmertemperatur bis ca. 10 Tage auf einem Tablett, Schüssel oder auf einem Backblech stehen lassen (Gärung beginnt). Während der Gärung kann der aufsteigende Saft austreten. Daher um die Gläser ein Handtuch legen, das die Flüssigkeit aufsaugt. Die Gärung ist zu Ende, wenn keine Bläschen mehr aufsteigen. Das Sauerkraut kann an einem kühlen, dunklen Ort, wie im Keller, bis zu einem Jahr gelagert werden.

Weitere Infos unter <https://utopia.de/ratgeber/sauerkraut-selber-machen-rezept-in-wenigen-schritten/>; <https://www.smarticular.net/sauerkraut-selber-machen-im-glas-ohne-gaertopf/>; <https://www.chefkoch.de/rezepte/194851082811587/Sauerkraut-in-einem-Glas-selbst-gemacht.html>

Weitere Informationen zum Naturpark unter [www.naturpark.org](http://www.naturpark.org) und [@naturparksaarhunsrueck](https://twitter.com/naturparksaarhunsrueck)



*Sauerkraut im Glas*

*Foto: ©Naturpark Saar-Hunsrück\**

*\*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*

*Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Hermeskeil/Hermeskeil*

---

### Die Natur im Winter - Adventswanderung

Am **Samstag, 26. November, 14 bis 16.30 Uhr**, lädt der Naturpark Saar-Hunsrück in Rahmen des Zukunfts-Diploms der lokalen Agenda 21 Trier zu der Veranstaltung "Die Natur im Winter - Adventswanderung" ein. Wenn die Blätter von den Bäumen gefallen sind, erscheint die Natur sehr trist. Gerade jetzt können Bäume und Pflanzen erkundet werden und essbare Früchte des Winters gefunden werden. Gemeinsam mit der Naturpark-Referent Hermann-Josef Schuh erfahren die Kinder mehr über die Kältetricks der Pflanzen sowie über die Überwinterungsstrategien

unserer heimischen Tiere. Im Anschluss kann am gemeinsamen Lagerfeuer heißer Apfelsaft probiert werden. Die Teilnahmegebühr beträgt 6 Euro für Kinder, 10 Euro für Erwachsene und 18 Euro für Familien. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Eine verbindliche Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, erforderlich (Teilnahme begrenzt).

Weitere Informationen zum Zukunfts-Diploms finden Sie unter [www.zukunftsdiplom.de](http://www.zukunftsdiplom.de).



*Igel im Winter*

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\_VDN-Fotoportal/Norbert Schreiber\**

*\*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*