

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



**Naturpark**  
**Saar-Hunsrück**



# Veranstaltungen und Naturpark-Informationen

vom 29.10. bis 07.11.2021

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1. Naturpark aktiv erleben – Terminübersicht | 3. Pilzberatung und Pilzexkursionen |
| 2. Seminare, Workshops, Vorträge, Führungen  | 4. Pressetexte ab S. 2              |

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

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Fr	29.10.2021	Geführte Radtour "Feierabend-tour" mit Saartalbiken	10:30-14:00 Uhr, TP: Buttermarkt in Saarburg, 15 €/Erwachsenem, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik Konz, 06501/6018040, Saarburg, 06581/995989-0, info-konz@saar-obermosel.de

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

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa	30.10.2021	Waldschätze Workshop, Unikatschmuck aus heimischen Hölzern und edlen Steinen	10:00-14:00 Uhr, TP: Projektwerkstatt im Forstamt Idarwald, Hauptstr. 43, Rhaunen, 42 €/Person (incl. Materialien), Info u. Anmeldung: Forstamt Idarwald 06544/991127-0, gisela.kadisch@wald-rlp.de
So	31.10.2021	Classic-Tour durch die Kulturgießerei in Saarburg	14:30-17:00 Uhr, TP: Kulturgießerei in Saarburg, 5 €/Erwachsenem, 2,50 €/Schüler/Student, 12 €/Familie, Info u. Anmeldung: Saar-Obermosel-Touristik, 06581/995989-0, info-saarburg@saar-obermosel.de
So und Mo	31.10.2021 und 01.11.2021	Führung durch das Keltendorf in Otzenhausen	15:00-16:00 Uhr, 2 €/Erwachsener, 1 €/Jugendlicher bis 16 Jahre, Info u. Anmeldung: Tourist-Info der Gemeinde Nonnweiler, 06873/660-14, tourist@nonnweiler.de

## 3. Pilzberatung und Pilzexkursionen

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
bis Fr	bis 29.10.2021	Pilzberatung	TP: Naturpark-Infozentrum Weiskirchen, kostenlos, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik Weiskirchen, 06876/7089-37, während der Beratungszeit 015159869173, hochwald-touristik@weiskirchen.de
So	31.10.2021	Pilzexkursion mit Fundbesprechung in Weiskirchen	09:00-13:00 Uhr, TP: Campingplatz Weiskirchen, 15,00 €/Person, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik, 06876/709-37, hochwald-touristik@weiskirchen.de

Die Teilnehmerzahl der Veranstaltungen des Naturpark Saar-Hunsrück ist begrenzt und die aktuelle Corona-Verordnung gilt. Eine Anmeldung ist 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-Informationen, Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 oder Weiskirchen, Telefon 06872/921261.

## 4. Pressetexte

### Genuss- und Vorrats-Tipp – Heimisches Superfood

Im Herbst werden die Tage kürzer und feuchter. Wilde Schätze, wie essbare Früchte, Samen, Wurzeln der Wildkräuter, Sträucher und Bäume sind die Superfoods aus unseren heimischen Wiesen, Hecken und Wäldern.

Die Echte Brunnenkresse liefert ganzjährig wertvolles Vitamin C, hat blutreinigende Eigenschaften bei Kuren und bei der Behandlung von Rheuma. Die Kresse ist pikant im Geschmack und passt gut in Blattsalate, als Topping auf Brotaufstriche oder in Suppen. Zu große Hitze zerstört ihre Vitamine.

Auch der Giersch, wenn er regelmäßig geschnitten wird, kann bis in den Winter geerntet werden. Er enthält eine Vielzahl an Vitaminen A, B und C und Mineralien und trägt zur Entgiftung des Körpers bei.

Besonders das Kleinblütige Knopfkraut, das Franzosenkraut, ein wahrer Vitaminspender, enthält mehr Eisen als sonstiges Kulturgemüse und ist reich an Kalzium, Magnesium und Mangan. Auch die Vogelmeiere liefert viel Vitamin A, B und C und bietet weit mehr Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium wie heimische Gemüsesorten. Ebenso wachsen die Labkräuter, wie Wiesen- oder das Echte Labkraut im Herbst und sind ideal für Salate, Brotaufstriche und Smoothies zu verwenden.

Die Blüten und jungen Triebe des Gundermanns, der auch bei Erkältungen hilft, sowie des Gänseblümchen lassen sich z. B. als Salatgrundlage, Smoothie, Brotaufstrich etc. verarbeiten. Vor allem das Gänseblümchen ist reich an Eisen und Vitamin C sowie an Kalzium, Magnesium und Mangan.

Wertvolle Energiespender für den Menschen und Lieferant von hochwertigem Pflanzeneiweiß und -öl sind die Samen der Brennnessel. Sie sind vollgepackt mit pflanzlichen Hormonen, Mineralien, Vitaminen und Eiweiß und sind wahre Vitalförderer gegen Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsschwäche etc. Aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes sind sie vor allem für Sportler und Veganer geeignet. Die Samen sind frisch oder getrocknet in Salaten, Müsli, Suppen oder in Smoothies als schmackhafte, gesunde proteinreiche Beigabe zu verwenden.

Ebenso sind die Blätter des Pfennigkrauts wertvolle Lieferanten von Kalium, Kieselsäure, Gerbstoffe und Schleimstoffen. Sie können z. B. in Kräuterquark oder Salaten verwendet werden.

Spitzwegereich, der Kalium, Kieselsäure, Vitamin A und C enthält, hilft bei Husten, Lungenerkrankungen, Bronchitis und Asthma und kann in Salaten, getrocknet oder als Gewürz verwendet werden.

#### **Rezept-Tipp: Pesto mit Franzosenkraut, Giersch, Bucheckern und Pilzen**

40 g Bucheckern oder Haselnüsse schälen und fein mörsern. Eine Zwiebel würfeln, Pilze putzen und kleinschneiden. Eine Handvoll Franzosenkraut und Giersch waschen und fein hacken. Zwiebel in 50 ml Pflanzenöl glasig dünsten, 120 g Wald-Pilze hinzugeben und garen. In einer zweiten Pfanne die gemahlene Bucheckern fünf Minuten ohne Fett rösten und zur Pilzmasse geben. So viel Pflanzenöl dazu geben bis eine cremige Masse entsteht. Das Franzosenkraut und den Giersch sowie 80 g Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/wildpflanzen-im-herbst-sammeln-und-nutzen/>; <https://utopia.de/ratgeber/wildkraeuter-bestimmen-sammeln-herbst/>; <https://www.smarticular.net/wildkraeuter-erfolgreich-sammeln-auf-diese-dinge-solltest-du-achten/>; <https://modernetopologie.blogspot.com/2019/10/wald-pesto-mit-bucheckern.html>; <https://gruenesmoothies.de/brennesselsamen/>

Infos: Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Tel. 06503/9214-0, [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



*Franzosenkraut,*

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\**

*\*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*

### **Hintergrund:**

Viele Pflanzen ziehen sich auch im Herbst in die Erde zurück. Ihre Energie und Wirkstoffe sind dann in konzentrierter Form in der Wurzel zu finden, wie z. B. bei der Nelkenwurzel, die für Speisen und Getränke verwendet wird oder die Baldrianwurzel, die gerne gegen Kopfschmerzen genommen wird. Die Beifuß- und Beinwellwurzeln können als Tinktur gegen Muskelschmerzen oder als Salbe gegen Sehnenscheidentzündungen und Prellungen angewendet werden. Auch die Wurzel des Seifenkrauts kann als Tee, in der Körperpflege oder als Waschmittel genutzt werden. Vor allem die Wurzel des Löwenzahns ist getrocknet als Tee oder Kaffee-Ersatz und als Wurzel-Gemüse sowie getrocknet als heilwirksame Wurzel-Tinktur beliebt.

Auch die Nachtkerzenwurzel, die nach Schwarzwurzeln schmeckt, ist als Aufstrich sehr lecker.

Für Bratlinge oder Wurzelgemüse können die Wurzeln des Huflattichs verwendet werden.

Die wilden Früchte des Herbsts, wie Sanddorn, Hagebutte, Weißdorn, Schlehe etc. bieten ebenfalls gesunde Vitamin-C-Spender.

Der Herbst ist aber auch sehr reich an Nüssen, wie Walnüssen, Haselnüssen oder Esskastanien, aus der eine köstliche Maronencreme zubereitet werden kann. Bucheckern und Eicheln sind auch essbar, jedoch nicht roh. Z. B. haben Bucheckern einen Fettgehalt von über 40 % und sind reich an Mineralstoffen, Zink und Eisen. Ihr besonders nussiges Aroma ist in der Küche vielfältig einsetzbar. Zu Mehl gemahlen oder geschrotet, können sie zu Brot, Keksen oder Kuchen zubereitet werden. Auch ganze Bucheckern geröstet, sind lecker, vor allem als Topping über den Salat gestreut.

Die Regel beim Ernten und Verarbeiten von Wildpflanzen lautet: Nur Pflanzen, die eindeutig erkannt werden, können geerntet werden. Die beste Erntezeit ist der sonnige Vormittag, da die Pflanze dann die meisten Inhaltsstoffe aufweist. Prinzipiell sind Pflanzen nicht auszureißen. Pflanzen, Früchte und Wurzeln können abgedeckt in einem feuchten Küchentuch aufbewahrt werden. Zum Trocknen können Wildkräuter in Bündeln kopfüber aufgehängt oder in einem Dörrgerät haltbar gemacht werden. Blütenknospen und andere Pflanzenteile lassen sich auch in Essig oder Öl einlegen.

Weiter Infos z. B. unter <https://www.smarticular.net/wildkraeuter-erfolgreich-sammeln-auf-diese-dinge-solltest-du-achten/>

*überregional*

---

## **Naturpark-Herbstferienprogramm rund um Hermeskeil und Weiskirchen**

In den Herbstferien bietet der Naturpark Saar-Hunsrück spannende Naturerlebnisprogramme für Kinder ab 8 Jahren. Am **Dienstag, 19. Oktober, 14 bis 16.30 Uhr** geht es im Rahmen des Ferienprogramms mit dem Naturpark-Referenten Hermann Josef Schuh auf Gewässerexkursion in Hermeskeil. Ebenfalls am **Mittwoch, 20. Oktober, 14 bis 16.30 Uhr** keltern Kinder zusammen mit Peter Wagner Äpfel in Morscholz. Am **Donnerstag, 21.2021, 14 bis 16.30 Uhr** findet eine abenteuerliche Erlebnistour durch den Wild- und Wanderpark Weiskirchen mit Alexandra Knapp statt. Die Kinder können auf Fährten- und Spurensuche der wild lebenden Tiere gehen und spielerisch die Überwinterungsstrategien der Tiere erforschen. In Hermeskeil erkunden am **22.10.2021, 13:30 bis 16 Uhr** die Kinder bei einem Spaziergang zusammen mit Ulla Petto-Spies den Herbstwald, basteln lustige Waldbilder und bereiten leckeres Wald-Salz sowie Wildkräuter-Limonade zu. Am **Montag,**

**25.10.2021, 13:30 bis 16 Uhr** kann die Welt der Bodentiere spielerisch mit Hermann-Josef Schuh erforscht werden. Am **Dienstag, 26.10.2021, 13:30 bis 16 Uhr**, stellen Kinder aus essbaren Wildkräutern, Früchten und Samen zusammen mit Nina Brücker Wilde-Snacks und Wildkräuterquark her. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die aktuelle Corona-Verordnung gilt. Eine verbindliche Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, erforderlich.



*Erlebnis Wald,*

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\**

*\*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*

*Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Hermeskeil/Grimburg*

## **Staudenbörse im Naturpark-Dorf Grimburg**

Am **Samstag, 16.10.2021, ab 13 Uhr**, bietet der Arbeitskreis Ortsgestaltung Grimburg in Kooperation mit dem Naturpark Saar-Hunsrück die 26. Staudenbörse auf dem Dorfplatz von Grimburg an. Gartenfreunde können Blumenzwiebeln, Samen, Stauden aller Art und Ableger von Sträuchern sowie Baumsämlinge tauschen oder verschenken. Statt die Garten-Pflanzen auf den Kompost zu werfen, bereiten sie anderen Gartenbesitzern Freude. Auf der Pflanzenbörse können die Besucher sich über Gartentipps und -Tricks zur Vermehrung und Aussaat austauschen. Gegen eine Spende können Pflanzen auch erworben werden. Am Infostand des Naturpark Saar-Hunsrück erhalten Sie interessante Hinweise zur Anlegung einer naturnahen Blumenwiese sowie die Naturparksamenmischung mit regionalem Saatgut. Mit der Anlegung von blütenreichen Wildblumenwiesen werden Nahrungsquellen für einen "Gedeckten Tisch für Mensch, Biene, Wildbiene & CO" geschaffen. Weitere Infostände werden vom Netzwerk "Blühende Landschaften" und vom neu gegründeten Obst- und Gartenbauverein Hochwald angeboten. Auch Gewürze und Kerzen sind käuflich zu erwerben.

Da nicht ausreichend heimische Äpfel vorhanden sind, entfällt in diesem Jahr das Keltern. Bei Kaffee, Tee und Kuchen ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Bei Regen findet die Veranstaltung in Zelten statt. Der Erlös der Veranstaltung wird für gemeinnützige Zwecke in der Ortsgemeinde Grimburg verwendet. Auf dem Dorfplatz gelten die aktuellen Corona Regeln mit Maskenpflicht.

Weitere Informationen: Georg Herrig, Telefon 06589/9188918.



*Staudenbörse in Grimburg,*

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\_Georg Herrig\**

*\*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*



*Sedum im Bienentrachtgarten des Naturparks,*

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\**

*\*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung*