

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

FASZINATION 2017  
**natur**



Naturpark  
Saar-Hunsrück



## Pressemitteilung 23. Februar 2017

### Naturpark-Bettsäächertage - Moselfränkische Löwenzahnwochen 2017 für Genießer und Feinschmecker

Von **Donnerstag 9. März bis Sonntag, 16. April** bieten zahlreiche Gastronomiebetriebe der Naturpark-Gemeinden, Verbandsgemeinden und Städte in den Bettsäächertagen, moselfränkische Löwenzahnwochen kulinarische Köstlichkeiten rund um den Löwenzahn an.

Im Volksmund wird er Kuhblume, Eierbusch, Hahnspeck, Goldblom, Pustebblume, Kettenblume, Kuckucksblom oder Seichkrau genannt. Als Heilpflanze und Delikatesse ist der Löwenzahn seit Jahrhunderten auf dem heimischen Speiseplan und als Stoffwechsellurbo in der Tee- und Wildkräuterküche hoch im Kurs.

Ein typisches regionales traditionelles Frühlingsgericht ist Löwenzahn mit Kerschdscher (Bratkartoffeln), Lyoner, Dörrfleisch und Eiern. Als heimisches Superfood ist Bettsäächer-Pesto- und -Smoothies heiß begehrt.

Geführte Wildkräuterwanderungen, kulinarische Spaziergänge und Erlebnistouren rund um den Löwenzahn machen Lust auf mehr.

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

Geführte Wildkräuterwanderungen, kulinarische Spaziergänge rund um den Löwenzahn finden in den Aktionswochen statt. Am Sonntag, 9. April findet der attraktive Bettsäächer-Bauernmarkt „Kulinarisch und Kreativ“ in der Naturpark-Gemeinde Mettlach-Weiten statt. Er ist der bis lang europaweit einziger Markt, der mit einer Vielfalt von regionaltypischen Spezialitäten wie Wildkräuter-Produkten, Bettsäächerlikör und -gelee, Bettsäächer- und Gewürzbrot und weiteren delikaten Köstlichkeiten auftritt. Auf dem 12. Rheinland-Pfälzische Narzissenfest in Schillingen sowie auf dem Saarburger, Konzer und Waderner Frühlingsmarkt, auf dem Ostermarkt in St. Wendel, Merzig und am Erbeskopf, auf dem Frühlings- und Bauernmarkt in Merzig und Dörsdorf oder auf dem Bauern- und Handwerkermarkt an der Villa Borg in Perl werden viele regionale Produkte auch rund um den Bettsäächer kredenzt. Darüber hinaus beschäftigen sich auch interessante kulinarische Kräuterwanderungen und Vorträge mit dem Power-Frühlingswildkraut Löwenzahn.

Informationen zu den teilnehmenden Gastronomiebetrieben im Naturpark und ihren kulinarischen Bettsäächer-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, Tele-

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



Naturpark  
Saar-Hunsrück



fon 06782/983457-0, Herrstein, Telefon 06785/79-103, Rhaunen, Telefon 06544/181-30 und der Geschäftsstelle Naturpark Saar-Hunsrück, Trierer Str. 51, 54411 Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, [www.naturpark.org](http://www.naturpark.org).

Die Liste der teilnehmenden Betriebe steht unter [www.naturpark.org](http://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 Pusteblyume 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.

Der Löwenzahn kann auch den heimischen Speiseplan bereichern. 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, Konzentrationsschwäche, Leber- und Gallebeschwerden und bei Verdauungsstörungen. Die blutreinigende Wirkung der Löwenzahnwurzeln wirkt bei Rheuma- und Gichterkrankungen.

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 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.

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



Naturpark  
Saar-Hunsrück



Foto: Löwenzahnblüte im Naturpark Saar-Hunsrück



Bildnachweis: Naturpark Saar-Hunsrück\_VDN\_Tanya Zeller

Foto: Löwenzahnwiese



Bildnachweis: Naturpark Saar-Hunsrück\_VDN\_Grazyna Boehm

Foto: Löwenzahnmuffin



Bildnachweis: Naturpark Saar-Hunsrück\_Maiga Werner