

## Pressemitteilung 26. Februar 2015

### 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 Stoffwechselturbo.

Neben diesen lukullischen Löwenzahngerichten bieten die teilnehmenden Gastronomen während den schnäägischen 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 einziger Markt, der mit einer Vielfalt von regionaltypischen Spezialitäten wie Wildkräuter-Produkten, Bettsäächerlikör und -gelee, Bettsäächer- und Gewürzbrot und weiteren delikatsten Köstlichkeiten auftritt. Am gleichen Wochenende findet auch das 10. Rheinland-Pfälzische Narzissenfest in Schillingen sowie der Saarburger, Konzer und Waderner Frühlingsmarkt statt. Auch auf dem Ostermarkt in St. Wendel und am Erbeskopf und auf dem Frühlingsmarkt in Merzig 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, 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](http://www.naturpark.org).

Die Liste der teilnehmenden Betriebe steht unter [www.naturpark.org](http://www.naturpark.org), Favoriten als Download zur Verfügung.

## Pressemitteilung 26. Februar 2015

### 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 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.

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