

Pressemitteilung 4. März 2015

KW 10/2015

Aktuelle Veranstaltungsvorschau Naturpark Saar-Hunsrück

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. Naturpark aktiv erleben - Terminübersicht | 5. Ausstellung, Seite 2 |
| 2. Seminare und Workshops, Seite 1 | 6. Rund um den Löwenzahn, Seite 3 |
| 3. Feste, Märkte & Co., Seite 2 | 7. Presstexte, Seite 3 - 7 |
| 4. Vorträge, Seite 2 | |

1. Naturpark aktiv erleben – Wandern, Radfahren & Co.

| Tag | Datum | Veranstaltung | Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter |
|-----|----------|---|--|
| Sa | 21.03.15 | Kräuterspaziergang in der Naturpark-Gemeinde Losheim am See | 14:00 Uhr, TP: Tourist-Info am Stausee, 7,50 €/Person, Info u. Anmeldung: Tourist-Info Losheim am See 06872/9018-100 |
| Sa | 21.03.15 | Frühlingswanderung mit Deftigem aus der "IlltalerLand-Outdoorküche" in der Naturpark-Gemeinde Eppelborn | 13:30 Uhr, TP: Dirmingen Brühlpark, Info u. Anmeldung: Margot Diwersy 06881/80935 |
| So | 22.03.15 | Frühlingswanderung auf dem Beckinger SaarBlicke-Weg in der Naturpark-Gemeinde Beckingen | 14:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, kostenlos, Info u. Anmeldung: Naturpark-Gemeinde Beckingen 06835/55-105 |
| So | 22.03.15 | Dreiländerwanderung rund um die Naturpark-Gemeinde Perl | 14:00 Uhr, TP: Perler Bahnhof, 3 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Gemeinde Perl 06867/660 |
| So | 22.03.15 | Frühlingswanderung für Frauen in der Naturpark-Gemeinde Weiskirchen | 13:30 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik GmbH Weiskirchen, 06876/70937 |
| Sa | 28.03.15 | Naturkundliche Wanderung rund um das Naturparkdorf Weiskirchen | 10:00 - 16:00 Uhr, TP: Haus des Gastes, Info u. Anmeldung: Hochwald-Touristik GmbH Weiskirchen, Haus des Gastes, 06876/70937 |
| So | 29.03.15 | Tag des Baumen in der Naturpark-Gemeinde Schmelz mit Eröffnung des Naturlehrpfades in der Heide | 10:00 - 13:00 Uhr, TP: Naturlehrpfad in der Heide, kostenlos, Info u. Anmeldung: Naturpark-Gemeinde Schmelz 06887/3010 oder www.schmelz.de |
| So | 29.03.15 | Rehlinger Kräuterexkursion in der Naturpark-Gemeinde Rehlingen-Siersburg | 10:00 Uhr, TP: Rehlinger Bücherzelt, Fremersdorfer Str. 39, Rehlingen, 10 €/Person, Info u. Anmeldung: www.rehlinger-buecherzelt.de , per E-Mail: feiten@gmx.info oder unter 0175/7343500 |
| So | 29.03.15 | Grenzenloser Wandertag mit geführten Wanderungen um die Naturpark-Gemeinde Perl | TP: Montenach/Perl/Schengen/Remich, Info u. Anmeldung: Naturpark-Gemeinde Perl 06867/660 |

2. Seminare und Workshops

| Tag | Datum | Veranstaltung | Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter |
|-----|----------|--|--|
| Sa | 28.03.15 | Workshop mit Schnittkurs „Obstbaumpflege“ im Naturparkdorf Gusenburg | 10:00 - 16:00 Uhr, TP wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 15 €/Person inkl. Getränk und einem kleinen Mittagsimbiss, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0 |
| Sa | 28.03.15 | Rosenschnittkurs auf Finkenrech bei Dirmingen | 14:00 Uhr, TP: Rosengarten, 5 €/Person, Info u. Anmeldung: Umwelt und Freizeitzentrum Finkenrech 06827/3050262 |

Anmeldung ist Voraussetzung für die Teilnahme und alle angemeldeten Teilnehmer werden über ggf. erforderliche Änderungen im Programmablauf informiert.

Bei Exkursionen und Wanderungen sind festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung erforderlich.

Pressemitteilung 4. März 2015

KW 10/2015

3. Feste, Märkte & Co.

| Tag | Datum | Veranstaltung | Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter |
|---------|-------------------|---|--|
| Sa - Di | 21.03. - 27.10.15 | Saarländischer Weinsommer 2015 | Info: Naturpark-Gemeinde Perl 06867/66-0 |
| So | 22.03.15 | Frühlingsfest und verkaufsoffener Sonntag in der Naturpark-Stadt Merzig | 13:00 - 18:00 Uhr, TP: Innenstadt, Info: Amt f. Wirtschaft, Tourismus + Kultur 06861/85332 |
| So | 22.03.15 | Bauern- und Handwerkermarkt in der Villa Borg in der Naturpark-Gemeinde Perl-Borg | 10:00 - 18:00 Uhr, TP: Römische Villa Borg in Perl-Borg, Info: Archäologiepark Römische Villa Borg, 06865/9117-0 |
| Do | 26.03.15 | Palmmarkt in der Naturpark-Stadt St. Wendel | TP: Fußgängerzone, kostenlos, Info: Stadtmarketing der Stadt St. Wendel 06851/809-1801 |
| So | 29.03.15 | Frühlingsmarkt in der Naturpark-Stadt Konz | 13:00 - 18:00 Uhr, TP: Marktplatz, kostenlos, Info: Stadt-Marketing-Konz 06501/9294-0 |
| So | 29.03.15 | Waderner Frühling mit Kunstroute in der Naturpark-Stadt Wadern | 13:00 Uhr, TP: Stadtmitte, kostenlos, Info: Tourist-Information der Naturpark-Stadt Wadern 06871/507-0 |
| So | 29.03.15 | 10. Rheinland-Pfälzisches Narzissenfest im Naturparkdorf Schillingen | TP: Freizeitanlage Schillingen, kostenlos, Info: Hochwald-Ferienland 06589/1044 |
| So | 29.03.15 | Saarburger Frühling in der Naturpark-Stadt Saarburg | TP: Innenstadt, kostenlos, Info: Saarburger Gewerbeverband 06581/923536 |
| So | 29.03.15 | Kulinarischer Bettsäckermarkt im Naturparkdorf Weiten | 13:00 - 18:00 Uhr, TP: Marktplatz, kostenlos, Info: Saarschleife Touristik 06865/90115-0 |

4. Vorträge

| Tag | Datum | Veranstaltung | Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter |
|-----|----------|--|--|
| Fr | 20.03.15 | Vortrag Fit in den Frühling mit Wildkräutern in der Naturpark-Gemeinde Beckingen | 18:30 - 20:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 9 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0 |
| Sa | 21.03.15 | Tag der Astronomie, Vortrag „Jupiter-König der Planeten“ | 20:00 Uhr, TP: Sternwarte Peterberg, Info u. unverbindliche Anmeldung bei der Tourist Info Nonweiler 06873/660-76 oder info@sternwarte-peterberg.de |
| Fr | 27.03.15 | Vortrag Fit in den Frühling mit Wildkräutern in der Naturpark-Gemeinde Saarburg | 18:30 - 20:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 9 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle 06503/9214-0 |
| So | 29.03.15 | 6. Mundartlesung „Dicht zusammen – Jede anders“ in der Naturpark-Infostelle Haus Saargau in Gisingen | 15:00 Uhr, TP: NP-Infostelle Haus Saargau Gisingen, 3 €/Person, Info u. Anmeldung: NP-Infostelle Haus Saargau 06837/912762 u. haussaargau@kreis-saarlouis.de |

5. Ausstellung

| Tag | Datum | Veranstaltung | Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter |
|-----|----------|---|--|
| So | 29.03.15 | Ausstellungseröffnung "Das Apothekenhandwerk" in der Naturpark-Stadt Saarburg | 11:00 - 16:00 Uhr, TP: Saarburger Marienapotheke im Amüuseum, kostenlos, Info: Amüuseum 06581/994642 |

Pressemitteilung 4. März 2015

KW 10/2015

6. Löwenzahntage

| Tag | Datum | Veranstaltung | Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter |
|------------|----------------------|---|--|
| Do - So | 05.03. - 05.04.15 | Moselfränkische Löwenzahntage - Bettsäächertage im Naturpark Saar- Hunsrück | TP: wird bekannt gegeben, Info u. Anmeldung: Tourist-Informationen der teilnehmenden Natur- park-Kommunen, Perl, Telefon 06867/66-0, Mett- lach, 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, Tele- fon 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, Baumhol- der, Telefon 06783/81-0, Birkenfeld, Telefon 06782/983457-0, Herrstein, Telefon 06785/79-103 |
| Mi | 25.03.15 | Bettsäächerwanderung im Naturpark- dorf Orscholz | 13:30 - 16:00 Uhr, TP: Gesundheitszentrum, Info u. Anmeldung: Tourist-Info Cloef-Atrium 06865/9115-100 |
| So | 29.03.15 | Frühlingserwachen in der Naturpark- Verbandsgemeinde Baumholder | 09:30 – 14:00 Uhr, TP: Stadtweiher in Baumhol- der, kostenlos, Info u. Anmeldung: Verbandsge- meindeverwaltung Baumholder 06783/81-16 |

Weitere Informationen in den Naturpark-Informationszentren, Hermeskeil, Telefon 06503 9214-0 oder Weiskirchen, Telefon 06872 921261.

7. Pressetexte

LK Merzig-Wadern/Gemeinde Beckingen/Beckingen

Vortrag „Fit in den Frühling mit Wildkräutern“ in der Naturpark- Gemeinde Beckingen

Am **Freitag, 20. März, 18:30 bis 20 Uhr**, führt der Naturpark Saar-Hunsrück einen Vortrag zum Thema „Fit in den Frühling mit Wildkräutern“ durch. Die Naturpark-Kräuterexpertin Yasemin Bier stellt die delikate Frühlingsvitaminbombe den Löwenzahn vor. Die Powerpflanze weist eine Fülle an Enzymen, Vitaminen und Mineralien auf. Die Pflanze wird in der Heilkunde als eines der wichtigsten „Entschlackungsmittel“ bezeichnet, da der Stoffwechsel von Leber, Niere, Galle und Darm angeregt wird, unterstützt die Pflanze die blutreinigende Wirkung des Körpers und wirkt wie eine Stoffwechselkur. Zudem verfügt der Löwenzahn über einen hohen Anteil an Bitterstoffen und enthält ein Mehrfaches an Mineralstoffen und Vitamin C und D. Ihre gelben Blüten und ihre Wurzel sind fast so carotinreich wie die Möhre. Für die Landwirtschaft und Imkerei spielt die frühe Blüte eine wichtige Rolle, da die Pflanze eine lebenswichtige Bienenweide für die Entwicklung der Bienenvölker im Frühjahr darstellt. Wie köstlich und wie nahrhaft Kräuter sein können, erfahren die Teilnehmenden bei der Verkostung eines veganen Imbisses mit Löwenzahn im Anschluss an den Vortrag. Die Teilnahmegebühr beträgt 9 Euro pro Person inklusive Kräutersnack. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ist beim Naturpark-Informationszentrum Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich.

Pressemitteilung 4. März 2015 KW 10/2015

LK Trier Saarburg/Verbandsgemeinde Saarburg/Ockfen

Vortrag „Fit in den Frühling mit Wildkräutern“ in der Naturpark-Gemeinde Saarburg

Am **Freitag, 27. März, 18:30 bis 20 Uhr**, führt der Naturpark Saar-Hunsrück einen Vortrag zum Thema „Fit in den Frühling mit Wildkräutern“ durch. Die Naturpark-Kräuterexpertin Yasemin Bier stellt die delikate Frühlingsvitaminbombe den Löwenzahn vor. Die Powerpflanze weist eine Fülle an Enzymen, Vitaminen und Mineralien auf. Die Pflanze wird in der Heilkunde als eines der wichtigsten „Entschlackungsmittel“ bezeichnet, da der Stoffwechsel von Leber, Niere, Galle und Darm angeregt wird, unterstützt die Pflanze die blutreinigende Wirkung des Körpers und wirkt wie eine Stoffwechselkur. Zudem verfügt der Löwenzahn über einen hohen Anteil an Bitterstoffen und enthält ein Mehrfaches an Mineralstoffen und Vitamin C und D. Ihre gelben Blüten und ihre Wurzel sind fast so carotinreich wie die Möhre. Für die Landwirtschaft und Imkerei spielt die frühe Blüte eine wichtige Rolle, da die Pflanze eine lebenswichtige Bienenweide für die Entwicklung der Bienenvölker im Frühjahr darstellt. Wie köstlich und wie nahrhaft Kräuter sein können, erfahren die Teilnehmenden bei der Verkostung eines veganen Imbisses mit Löwenzahn im Anschluss an den Vortrag. Die Teilnahmegebühr beträgt 9 Euro pro Person inklusive Kräutersnack. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ist beim Naturpark-Informationszentrum Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich.

Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Hermeskeil

Workshop mit Schnittkurs „Obstbaumpflege“ im Naturparkdorf Gusenburg

Am **Samstag, 28. März, 10 bis ca. 16 Uhr**, bietet der Naturpark Saar-Hunsrück in Kooperation mit der Naturpark-Ortsgemeinde Gusenburg einen Workshop mit Schnittkurs zur Obstbaumpflege im Naturparkdorf Gusenburg an. In Theorie und Praxis werden die unterschiedlichen Schnittzeitpunkte erläutert. Obstbäume bedürfen einer regelmäßigen Pflege für ein gesundes Wachstum.

Am Vormittag gibt der Naturpark-Obstbaumexperte Thomas Lengert, Fachagrarwirt für Baumpflege & Baumsanierung eine Einführung zu den grundlegenden und elementarwichtigen Hintergrundinformationen rund um die Baumphysiologie und den Lebenszyklus eines Obstbaumes. Im theoretischen Teil informiert der Naturpark-Referent über die richtige Vorgehensweise beim Schnitt junger und alter Obstbäume, das Erkennen von Pilzbefall und die Beachtung der Verkehrssicherungspflicht. In der Mittagspause wird ein kleiner Imbiss gereicht. Im Anschluss steht die praktische Durchführung verschiedener Pflegemaßnahmen und Schnitttechniken überwiegend an älteren Obstbäumen im Naturparkdorf Gusenburg im Vordergrund. Die Teilnehmenden können unter fachkundiger Anleitung die Schnitttechniken selbst erproben. Wer Interesse hat am Obstbaumschnittkurs mitzumachen um Tipps und Tricks vom fachkundigen Praktiker zu erhalten, ist herzlich eingeladen. Der Kurs richtet sich auch an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Falls vorhanden sollten Schnittwerkzeuge wie, Ast-, Baumschere und Teleskopsäge mitgebracht werden. Weiterhin wird festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung empfohlen. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro pro Teilnehmer inklusive einem Getränk und einem kleinen Mittagsimbiss. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Eine frühzeitige Anmeldung ist beim Naturpark-Informationszentrum Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich.

Pressemitteilung 4. März 2015 KW 10/2015

LK Birkenfeld/Verbandsgemeinde Baumholder/Baumholder

Frühlingserwachen in der Naturpark-Verbandsgemeinde Baumholder

Am **Sonntag, 29. März, 9:30 bis 14 Uhr**, führt die Naturpark-Verbandsgemeinde Baumholder in Kooperation mit dem Naturpark Saar-Hunsrück im Rahmen der Naturpark-Bettsäächertage eine naturkundliche Wanderung zum Frühlingserwachen in Baumholder durch. Die zertifizierten Gästeführer führen interessierte Naturfans auf der rund 14 km langen Traumschleife Bärenbachpfad an wunderbaren Aussichten und wilden Bachläufen vorbei. Die Teilnehmer lernen den Stadtwald aus verschiedenen Blickwinkeln kennen. Zum Abschluss haben die Wanderer die Möglichkeit ein kulinarisches Bettsäächergewicht im Hotel „Zum Stern“ in Baumholder zu probieren. Als Ausrüstung sind festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung empfehlenswert. Die Teilnahme an der Wanderung ist kostenlos. Der Treffpunkt ist der Stadtweiher in Baumholder. Eine Anmeldung ist bei der Verbandsgemeindeverwaltung Baumholder, Telefon 06783/81-16 erwünscht.

überregional:

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, Pustebloom, 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 Stoffwechsellurbo.

Neben diesen lukullischen Löwenzahngerichten bieten die teilnehmenden Gastronomen während den schnäggischen 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

Pressemitteilung 4. März 2015 KW 10/2015

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 Bettsächer 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 Bettsächer-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.

Die Liste der teilnehmenden Betriebe steht unter 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.

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

Pressemitteilung 4. März 2015 KW 10/2015

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