

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



Naturpark  
Saar-Hunsrück



## Pressemitteilung 20. Februar 2019

*überregional*

### **Bettsäichertage Saar-Hunsrück – kulinarischer Löwenzahn**

Vom 9. März bis zum 7. April finden die traditionellen Bettsäichertage Saar-Hunsrück statt, die im Naturpark Saar-Hunsrück im Naturpark-Dorf Orscholz starteten und jetzt auf die Premium-Wanderregion ausgeweitet wurden. Zusammen mit den Regionalinitiativen „Ebbes von Hei“ und „SooNahe“ werden diese Themenwochen mit modernen, kreativen und traditionellen Gerichten offeriert. Die Angebote der Gastronomen und die Veranstaltungsevents sind abrufbar unter [www.saar-hunsrueck-steig.de/kulinarik](http://www.saar-hunsrueck-steig.de/kulinarik).

Während der Bettsäichertage bietet der Naturpark wieder die beliebten Bettsäicher-Wildkräuterführungen, kulinarische Spaziergänge, Erlebnistouren und Kulinarikevents zu den blühenden, wohlriechenden Löwenzahnpflanzen an. Zahlreiche kulinarische Bettsäicherwanderungen finden z. B. am 22.03. in der Naturpark-Gemeinde Tholey, am 24.03. in den Naturpark-Gemeinden Mettlach, Weiskirchen und Beckingen, am 06.04. um das Naturpark-Dorf Morscholz und in der Naturpark-Gemeinde Losheim am See oder am 07.04. um den Wendelinushof in St. Wendel statt. Zudem werden weitere Wildkräuterwanderungen um Niedaltdorf, Merzig, Baumholder und Osburg angeboten.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen im Naturpark Saar-Hunsrück erhalten Sie unter [www.naturpark.org](http://www.naturpark.org) oder bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0.

#### **Gut zu wissen:**

Der Löwenzahn ist bekannt für seine heilkräftigende Wirkung. Verwenden Sie die ersten zarten Blätter in einem leckeren Salat. Die Pflanze 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 Vögel.

Der Löwenzahn kann auch den heimischen Speiseplan kulinarisch bereichern. Die stoffwechsellagernde Wildpflanze weist eine Fülle an Vitalstoffen, Enzymen, Vitaminen, Bitterstoffen und Mineralien auf. Alle Pflanzenteile werden in der Heilkräuterkunde genutzt. Die Blätter können roh oder gekocht als leckere Mahlzeit zubereitet werden. Die Blüten sind sehr dekorativ und verfeinern Quark, Butter, Salate und Suppen. Die Wurzelstückchen können als Tee oder geröstet als koffeinfreier Kaffee-Ersatz verwendet werden. Auch als Löwenzahnwein oder -bier ist die Kraftpflanze begehrt. 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,

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



**Naturpark  
Saar-Hunsrück**



zur Stoffwechsel- und Verdauungsförderung, zur Konzentrationssteigerung und Leber- und Gallenreinigung bzw. -aktivierung sowie bei Rheuma- und Gichtkrankungen.

Die jungen, hellgrünen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter können als Salat, Gemüse, Chutney, Snack, Wildkräuterquiche, Mixgetränk, Smoothie, Tee oder Brotaufstrich wie Butter, Gelee, Sirup oder Pesto zubereitet werden. Aus den gelben Blüten kann ein wohlschmeckendes Blütengelee, auch Löwenzahnsirup genannt, gekocht werden. Die ungeöffneten Knospen sind eingelegt als Kapernersatz eine Spezialität.

**Gourmet-Tipp:**

Löwenzahn am besten morgens bei sonnigem Wetter von ungedüngten Wiesen stechen oder im Garten ernten. Gourmets stechen „naturbleichen“ Löwenzahn in Erdhügeln; Gesundheitsapostel bevorzugen ganzjährig grünen Löwenzahn, dessen Bitterstoffe sehr gesund sind.



*Foto: © Wiese mit Löwenzahn VDN\_Friedrich J. Flint, Naturpark Saar-Hunsrück*