

Bettsäächertage Saar-Hunsrück

Leckeres rund um den Löwenzahn vom 9. März – 7. April 2019

Es wird Frühling in der Premium-Wanderregion. Das bedeutet auch: Es ist wieder Zeit für frisches Grün auf den Tellern der Region. Vom 9. März bis zum 7. April dreht sich deshalb bei 19 teilnehmenden Restaurants während der traditionellen „Bettsäächertage Saar-Hunsrück“ alles rund um den Löwenzahn. Kooperationspartner der kulinarischen Aktionen sind der Naturpark Saar-Hunsrück sowie die Regionalinitiativen „Ebbes von Hei“ und „SooNahe“.

Die jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter werden als Salat verarbeitet und gelten als wahre Delikatesse. Beliebt sind Bettsäächersalate in Kombination mit gekochten Eiern, Schinkenspeck, gebratenen Champignons oder mit Forellenfilet, Lachs und Zander, aber auch ganz traditionell mit Spiegelei und Bratkartoffeln. Der von den teilnehmenden Gastronomen angebotene Bettsäächer wird weitestgehend von regionalen Lieferanten bezogen. Zahlreiche kulinarische und naturkundliche Spaziergänge zu den blühenden, wohlriechenden Löwenzahnpflanzen und geführte Wanderungen ergänzen das Rahmenprogramm der Bettsäächertage.

Die teilnehmenden Gastronomen mit den von ihnen angebotenen Bettsäächergerichten sowie alle Veranstaltungen gibt es in der Übersicht unter www.saar-hunsrueck-steig.de/kulinarik

Im Rahmenprogramm finden zahlreiche Bettsäächerwanderungen in der Region statt, z. B. am 24.03. in Mettlach, Weiskirchen und Beckingen und am 06.04. um Morscholz. Auch verschiedene Kräuterwanderungen werden angeboten, wie in Losheim am See, Merzig, Baumholder und Osburg. Auf dem Ostermarkt am Hunsrückhaus am Erbeskopf, Nationalpark-Tor und Naturpark-Infostelle, in St. Wendel, Merzig und Wadern sowie auf dem Rheinland-Pfälzischen Narzissenfest in Schillingen werden zahlreiche regionale Produkte rund um die Wildkräuterküche und um den Bettsäächer kredenzt. Darüber hinaus werden das ganze Jahr über interessante kulinarische Wildkräuterwanderungen und Bauernmärkte auch rund um den Löwenzahn angeboten.

Die 82-seitige Broschüre „Kulinarischer Jahreskalender“ mit allen Aktionen im Jahr 2019 und einem Einkaufsführer für regionale Produkte ist kostenfrei erhältlich beim Wanderbüro Saar-Hunsrück unter Tel. 06872 9018100 oder per Mail an info@saar-hunsrueck-steig.de, bei den beteiligten Tourist-Informationen in der Premium-Wanderregion Saar-Hunsrück, in allen Infozentren und Infostellen des Naturparks Saar-Hunsrück sowie bei allen beteiligten Gastronomen. Die Broschüre wird auf Anfragen hin versandt und auf Messen und Veranstaltungen verteilt.

Folgende Gastronomen nehmen an den Bettsäächertagen 2019 teil:

Hotel-Restaurant Litermont in Nalbach, Hotel-Restaurant St. Erasmus in Trassem, Weinhotel Klostermühle in Ockfen/Saar, Landhaus & Hotel Sonnenhof in Perl-Hellendorf, Restaurant Salzbadkeller in Mettlach, Hotel-Restaurant Roemer in Merzig, Hochwälder Brauhaus in Losheim, Seehotel-Restaurant in Losheim, Restaurant „Maison au Lac“ in Losheim, Restaurant La KÜSine in Losheim, Parkhotel Weiskirchen, Hofcafé auf dem Hofgut Dösterhof bei Wadern, Gasthaus Maßem in Schillingen, Landgasthof Kuhl in Reinsfeld,

Hotel Restaurant Parkschenke Simon in Nonnweiler, Hofküche Wendelinushof in St. Wendel, Gartenhotel Hunsrücker Fass in Kempfeld, Hotel-Restaurant Zum Stern in Baumholder, Scherers Landgasthof in Horbruch

Interessantes zum Löwenzahn und seiner Wirkung:

Der Löwenzahn wird im Frühjahr traditionell in der Küche in der Region Saar-Hunsrück verwendet und ist heute beliebt als Pesto und in Smoothies. Er kurbelt den Stoffwechsel an und ist blutreinigend. Löwenzahn ist reich an den Vitaminen A, B, C und D und den Mineralstoffen Kalium und Kalzium. Die Blätter enthalten zudem Karotinoide, die Wurzel heilwirkende Pflanzenstoffe. Geschätzt wird Löwenzahn wegen seiner heilkräftigen, entgiftenden und harntreibenden Wirkung, die vor allem für Auge, Haut, Gehirn, Magen-Darm, Blase, Leber und Galle günstig ist. Als vielseitiges Nahrungs- und Genussmittel werden die gelben Blüten für einen wohlschmeckenden, honigähnlichen Sirup, als Gelee für Brotaufstrich oder auch die eingelegten Knospen als „heimische Kapern“ verwendet.

Foto: © Löwenzahnwiese VDN_Werner Breitung, Naturpark Saar-Hunsrück