

deutschnonsBerg alta Val di non



bei Meran . presso Merano



**Genuss am Deutschnonsberg
Alta Val di Non, una valle da gustare**

www.loewenzahnwochen.it





Löwenzahnwochen Settimane del dente di leone 2024

DREI WOCHEN GESUNDER GENUSS
TRE SETTIMANE ALL'INSEGNA DEL GUSTO

Genuss und Gesundheit zu kombinieren ist das Ziel der **Löwenzahnwochen am Deutschnonsberg**. Weitsichtige Pioniere haben diese Pflanze einst zum Hauptdarsteller der Spezialitätenwochen am Deutschnonsberg auserwählt. Mittlerweile sind die Löwenzahnwochen ein Highlight unter den kulinarischen Veranstaltungen in Südtirol. **Zum 28. Mal** präsentieren die Restaurantbetreiber heuer das gesunde Wildgemüse. Seien Sie gespannt auf phantasievolle Frühlingserichte und auf ein unterhaltsames Rahmenprogramm.

La perfetta combinazione di gusto e salute: ecco il segreto delle **Settimane del dente di leone dell'Alta Val di Non**. Una pianta – il dente di leone o tarassaco – che alcuni pionieri lungimiranti hanno scelto come simbolo di un evento entrato di prepotenza tra le manifestazioni culinarie più amate e rinomate dell'Alto Adige. Anche quest'anno, in occasione della **28° edizione**, sono tanti i ristoranti che durante le Settimane proporranno piatti squisiti a base di questa versatile erba selvatica. Non solo: oltre a gustose pietanze, i visitatori sono attesi da un variegato programma di contorno.

Tourismusverein Deutschnonsberg
Associazione turistica Alta Val di Non

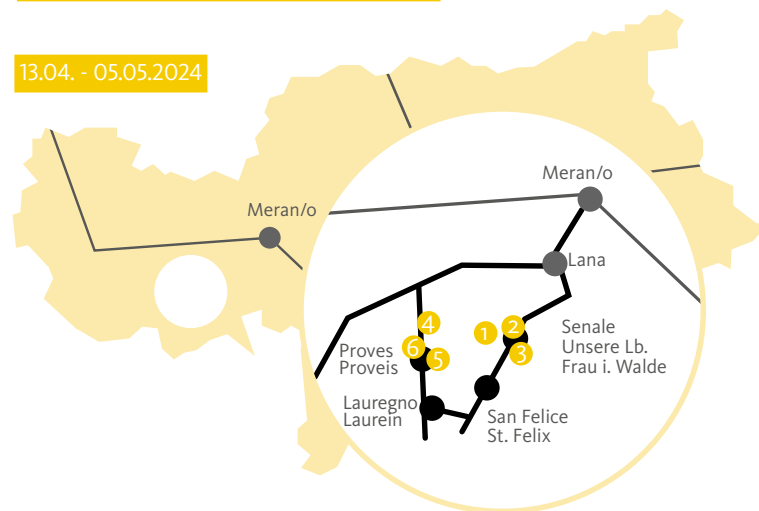
Tel. + 39 0463 530 088 . info@deutschnonsberg.it . www.loewenzahnwochen.it



Für Feinschmecker Per i buongustai

TEILNEHMENDE RESTAURANTS
DEGUSTATE QUI I PIATTI AL DENTE DI LEONE

13.04. - 05.05.2024



1 Restaurant Cervo
Ristorante Cervo
Unsere Lb. Frau i. Walde
Senale · Tel. 0463 886105
www.zumhirschen.com

2 Gasthof Zur Sonne
Albergo Sole
Unsere Lb. Frau i. Walde
Senale · Tel. 0463 859006
0463 885017
www.gasthofsonne.com

3 Gasthof Pfitscher
Albergo Pfitscher
Unsere Lb. Frau i. Walde
Senale · Tel. 0463 886147
mobil 339 335 6116
www.pensionpfitscher.com

4 Gasthaus zur Lärche
Albergo al larice
Proveis – Proveis
Tel. 340 150 2123

5 Gasthof Neue Post
Albergo Neue Post
Proveis – Proveis
Tel. 0463 530271
www.neuepost.it

6 Gasthaus Waldrast
Trattoria al bosco
Proveis – Proveis
Tel. 0463 530155

Ein Frühjahrsrocker! Lo star della primavera!

HEILKRAUT UND WILDGEMÜSE
PIANTA MEDICINALE ED ERBA SELVATICA

Der Löwenzahn ist ein **Multi-Talent** unter den Frühjahrskräutern und seit alters her beliebt. Seine Bitterstoffe, Vitamine und Flavonoide, aber auch sein hoher Eisen-, Kalium- und Inulingehalt, verleihen dem Löwenzahn seine **Heilkraut** für die **Verdauung, speziell für Leber- und Galle**. Die stoffwechselanregenden Inhaltsstoffe gelten als wertvolle Helfer bei **rheumatischen Erkrankungen und Arthrose**. Und natürlich als köstliche kulinarische Zutat.

Dente di leone, tarassaco, soffione, cicoria selvatica... Tanti nomi, tante virtù, per questa pianta primaverile le cui proprietà benefiche sono note fin dall'antichità. Grazie alla presenza di sostanze amare, vitamine e flavonoidi ma anche all'alto contenuto di ferro, calcio e inulina, il tarassaco vanta proprietà depurative, lenitive e disintossicanti che lo rendono una delle **erbe spontanee più efficaci per la digestione, in particolare per il funzionamento di fegato e cistifellea**. È inoltre comprovato che le sue **maltie reumatiche**. Senza dimenticare il suo sapore squisito in cucina.

Mit freundlicher Unterstützung von - Con il sostegno di



Highlights Eventi principali

NICHT VERSÄUMEN
DA NON PERDERE...



KRÄUTERFÜHRUNG ...
DENTE DI LEONE E ALTRE ERBE ...

mit | con Dora Somvi
Sa.-Sab. | 20.04.2024



KRÄUTERSEIFEN SELBER MACHEN ...
SAPONI ALLE ERBE - WORKSHOP ...

mit | con Anita Oberhauser
Sa.-Sab. | 27.04.2024



WALDBADEN
SILVOTERAPIA

mit | con Angelika Greiter
Mi.-Mer. | 01.05.2024



BUNKER-APERITIVO

Sa.-Sab. | 13.04.2024
Gampenpass, Gampenkunker
Passo Palade, Gampenkunker



WANDERN ...
CAMMINATA...

mit | con Elisabeth Angler
So.-Dom. | 28.04.2024



KOSTBOR'S GENUSSMARKT
MERCATINO DEL GUSTO

So.-Dom. | 05.05.2024

Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum
Senale, centro paese

Auf Wiedersehen bei den Radicchiotagen 2024 im Herbst:

E non dimenticate l'appuntamento autunnale con le Giornate del radicchio:

» 27.09. - 27.10.2024

Info: Tel. +39 0463 530088 (Mo-Fr / lun-ven, ore 8-12 Uhr) | www.loewenzahnwochen.it



Gampen- Bunker

13.04.2024

Löwenzahn-Aperitif Aperitivo al dente di leone

BUNKERFÜHRUNG & VERKOSTUNG
VISITA GUIDATA NEL BUNKER CON DEGUSTAZIONE

Der Bunker am Gampenpass bietet Zugang zu einer beeindruckenden, geheimen Innenwelt des Bergmassivs am Gampenpass. Die Bunkerführung mit Löwenzahn-Aperitivo mit **Verkostung von Weinen der Kellerei Meran und Käsespezialitäten der Käserei Fondo** zählt zu den Highlights der Veranstaltungsreihe. Genießen Sie kreative kulinarische Frühlingsboten vor einer bedeutenden historischen Kulisse – natürlich im Zeichen des Löwenzahns.

Il Gampenbunker consente di immergersi in uno straordinario mondo sotterraneo nelle viscere di Passo Palade. La **visita guidata del bunker**, comprensiva di aperitivo al tarassaco e **degustazione di vini della Cantina Merano e di specialità del Caseificio Fondo**, rappresenta uno dei momenti clou della manifestazione. In un contesto ricco di storia vi aspettano creative proposte culinarie primaverili, naturalmente sempre all'insegna del dente di leone.

Sa.-Sa. | 13.04.2024

ore 16.00 – 18.00 Uhr

Gampenpass, Gampenbunker

Passo Palade, Gampenbunker

Sprache: DT & IT Lingua: IT & TED

Preis | Costo: 18,00 Euro

Info und Anmeldung innerhalb | Info e iscrizione entro il: 12.04.2024

Tel. + 39 0463 530088 (Mo-Fr /lun-ven, ore 8-12 Uhr) . info@deutschnonsberg.it



MERAN
KELLEREI CANTINA





» Dora Somvi
Kräuterführung
rund um den Löwenzahn
Dente di leone e altre erbe



» Anita Oberhauser
Kräuterseifen selber machen
Saponi alle erbe – Workshop

FÜHRUNG
PASSEGGIATA GUIDATA

Sa.-Sab. | 20.04.2024

ore 15.00 Uhr

Start: Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum

Ritrovo: Senale, centro paese

Sprache: DT & IT | Lingua: IT & TED

Öffnen Sie alle Sinne und entdecken Sie die lichtdurchströmte Landschaft am Deutschnonsberg unter dem Vorzeichen des Löwenzahns. Kräuterexpertin Anita Oberhauser nimmt Sie mit, auf **eine wissensreiche Kräuterführung mit Aha-Effekt**.

Mettete in azione tutti i vostri sensi: questa camminata vi farà scoprire il paesaggio inondato di luce dell'Alta Val di Non nel segno del dente di leone. L'esperta erborista Anita Oberhauser vi accompagnerà lungo **una passeggiata ricca di sapere sulle erbe che vi lascerà a bocca aperta**.

Teilnahme | Partecipazione: kostenlos | libera

Info und Anmeldung | Info e iscrizione:

Tel. + 39 0463 530088 (Mo-Fr /lun-ven, ore 8-12 Uhr) . info@deutschnonsberg.it

WORKSHOP

Sa.-Sab. | 27.04.2024

ore 14.00 – 17.00 Uhr

Malgasott, Unsere Lb. Frau im Walde

Malgasott, Senale

Anita Oberhauser ist Kräuterexpertin und hat immer spannende Ideen auf Lager. Aus den frisch gesammelten Kräuterschätzen werden bei diesem Workshop gemeinsam Löwenzahnseifen gezaubert. **Außerdem gibt's wertvolle Tipps und weitere Produkte rund um den Löwenzahn.**

Anita Oberhauser è un'esperta di erbe e ha sempre in serbo idee interessanti. In questo workshop i tesori dei prati vengono trasformati in saponi al tarassaco. **Ci saranno anche preziosi consigli e altri prodotti legati al tarassaco.**

Preis | Costi: 48,00 Euro p.P.

Info und Anmeldung innerhalb 25.04. | Info e iscrizione entro il 25.04.:

Tel. +39 333 768 9500 (Anita)



» Elisabeth Angler
**Kräuter- und Kneippwanderung
an der Kulturgrenze**
Alla scoperta delle erbe e di Kneipp
a cavallo tra due culture

WANDERUNG
CAMMINATA GUIDATA

So.-Dom. | 28.04.2024

ore 14.30 Uhr

Start: Proveis, Dorfplatz

Ritrovo: Proveis, piazza del paese

Sprache: DT & IT | Lingua: IT & TED

Elisabeth Angler, Kneipp-Gesundheitstrainerin und Wanderführerin, entführt Sie in die Weite der Deutschnonsberger Bergwelt **auf den gemütlichen Erlebnisweg Proveis**. Erleben Sie wohltuende Stunden entlang eines inspirierenden Themenweges an der deutsch-italienischen Kulturgrenze.

Elisabeth Angler, esperta del metodo Kneipp e guida escursionistica, vi farà scoprire la vastità dell'Alta Val di Non **attraverso il meraviglioso sentiero naturalistico di Proveis**. Trascorrerete momenti di benessere e di arricchimento lungo un sentiero tematico che si snoda a cavallo tra la cultura italiana e quella tedesca.

Teilnahme | Partecipazione: kostenlos | libera

Info und Anmeldung | Info e iscrizione:

Tel. +39 0463 530088 (Mo-Fr /lun-ven, ore 8-12 Uhr) . info@deutschnonsberg.it

» Angelika Greiter
Waldbaden
Silvoterapia

WANDERUNG
CAMMINATA GUIDATA

Mi.-Mer. | 01.05.2024

ore 10.00 in lingua italiana

15.00 Uhr in deutscher Sprache

Start: St. Felix, Dorfzentrum

Ritrovo: San Felice, centro paese

Angelika Greiter ist Expertin für Waldbaden – einer ursprünglich japanischen Tradition, die man als Waldmedizin bezeichnen könnte. Die Lichtverhältnisse im Wald, die Duft- und Botenstoffe der Pflanzen, die Klänge... viele Geheimnisse, die **als natürliche Antistress-Therapie** wirken.

Angelika Greiter è un'esperta di "silvoterapia" - una tradizione originariamente giapponese che potrebbe essere definita come "medicina della foresta". Le condizioni di luce all'interno del bosco, gli odori e i fitoncidi rilasciati dalle piante, i suoni... **tutti questi segreti agiscono come una terapia naturale anti-stress.**

Preis | Costo: 25,00 Euro p.P.

Info und Anmeldung | Info e iscrizione:

Tel. +39 340 222 1976 (Angelika)



» Kostbor's Bäuerlicher Genussmarkt Mercatino del gusto

MARKT MIT BÄUERLICHEN PRODUKTEN
MERCATINO DEL GUSTO / MERCATO DI PRODOTTI LOCALI

So.-Dom. | 05.05.2024

ore 11.00 – 16.00 Uhr

Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum
Senale, centro paese

Die bäuerlichen Betriebe und Anbieter warten mit ihrer Auswahl an **bäuerlichen Produkten, hauseigenen Spezialitäten und Samen alter Sorten** auf. Eine genussvolle Gelegenheit für einen Abstecher zum Deutschnonsberg: verkosten, entdecken, verweilen, plaudern und genießen.

Highlight: **Bau von Insektenhotels**

Aziende agricole e fornitori vi aspettano con la loro offerta di prodotti contadini, specialità fatte in casa e semi rari antichi. I buoni motivi per fare un salto in Alta Val di Non sono tanti: al mercatino del gusto infatti potrete curiosare, assaggiare, conversare, insomma trascorrere ore piacevoli.

Evento clou: **Costruire "alberghi" per insetti**