

# deutschnonsBerg alta Val di non



bei Meran . presso Merano



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

[www.loewenzahnwochen.it](http://www.loewenzahnwochen.it)





## Löwenzahnwochen Settimane del dente di leone 2022

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 26. Mal** präsentieren die Restaurantbetreiber heuer das gesunde Wildgemüse. Seien Sie gespannt auf phantasievolle Frühlingsspeisen 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 **26. 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**

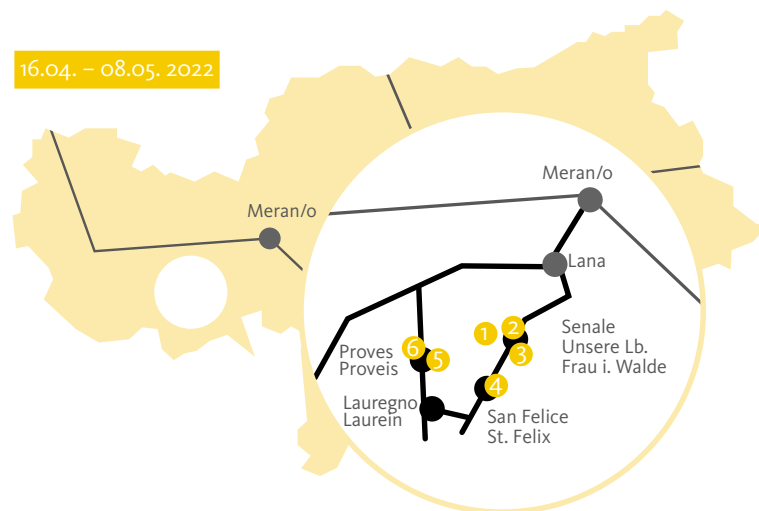
Tel. + 39 0463 530 088 . info@deutschnonsberg.it . www.loewenzahnwochen.it



## Für Feinschmecker Per i buongustai

TEILNEHMENDE RESTAURANTS  
DEGUSTATE QUI I PIATTI AL DENTE DI LEONE

16.04. – 08.05. 2022



**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 333 5990598  
www.pensionpfitscher.com

**4 Caffè, Pizzeria, B&B**  
**Laugen**  
St. Felix – S. Felice  
Tel. 0463 886226  
www.laugen.info

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

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

## Von wegen Pusteblume... Un soffio(ne) di salute...

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 reinigende, lindernde und entgiftende Kraft als **äußerst** wirksames **Heilkraut** für die **Verdauung, speziell für Leber- und Galle**. Die stoffwechselanregenden Inhaltsstoffe haben sich auch als wertvolle Helfer bei **rheumatischen Erkrankungen, Arthrose und Gicht** bewährt. 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 sostanze, oltre a stimolare il metabolismo, hanno effetti positivi anche in caso di **malattie reumatiche, artrosi e gotta**. Senza dimenticare, ovviamente, il suo sapore squisito in cucina.

Mit freundlicher Unterstützung von - Con il sostegno di



# Highlights Eventi principali

NICHT VERSÄUMEN  
DA NON PERDERE...

So.-Dom. | 24.04.2022

KRÄUTERELIXIER  
ELISIR D'ERBE



WANDERN & KNEIPPEN  
CAMMINATA & KNEIPP

So.-Dom. | 24.04.2022

Mo.-Lun. | 25.04.2022

LÖWENZAHNFÜHRUNG  
DENTE DI LEONE E ALTRE ERBE



KOSTBOR'S GENUSSMARKT  
MERCATINO DEL GUSTO

So.-Dom. | 01.05.2022

BUNKER-APERITIVO  
Sa.-Sab. | 07.05.2022



Auf Wiedersehen bei den Radicchiotagen 2022 im Herbst:  
E non dimenticate l'appuntamento autunnale con le Giornate del radicchio:  
>> 30.09. – 30.10.2022

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



» **Jutta Tappeiner**  
**Die Welt der Kräuterelexiere**  
**Il mondo degli elisir d'erbe**

VORTRAG MIT VERKOSTUNG  
CONFERENZA CON DEGUSTAZIONE

**So.-Dom. | 24.04.2022**

ore 10.00 – 12.00 Uhr

Unsere Liebe Frau im Walde, Mehrzweckgebäude

Senale, Edificio polifunzionale

Sprache: DT & IT | Lingua: IT & TED

Expertin Jutta Tappeiner führt Sie in die Welt der Kräuterelexiere ein, erzählt von der Kraft der Kräuter und der Heilkraft des Weines und verrät, wie Kräuterweine angesetzt werden. **Sie verkosten ein Liebeselixier, einen Freudentrunk und einen Seelenröster.**

L'esperta Jutta Tappeiner vi introdurrà nel magico mondo degli elisir a base di erbe, vi parlerà della forza delle erbe e del potere curativo del vino, svelandovi come preparare i vini aromatizzati. **Assaggerete un elisir d'amore, una pozione di felicità e un consolatore dell'anima.**

**Teilnahme | Partecipazione:** kostenlos | libera

**Info und Anmeldung | Info e iscrizione:**

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

» **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. | 24.04.2022**

ore 14.30 Uhr

Start: Proveis, Dorfplatz

Ritrovo: Proves, 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@deutschsnonsberg.it



## » Anita Oberhauser Kräuterführung rund um den Löwenzahn Dente di leone e altre erbe

FÜHRUNG  
PASSEGGIATA GUIDATA

**Mo.-Lun. | 25.04.2022**

ore 15.00 Uhr

Start: St. Felix, Bar Laugen

Ritrovo: San Felice, Bar Laugen

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



## » Kostbor's Bäuerlicher Genussmarkt Mercatino del gusto

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

**So.-Dom. | 01.05.2022**

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 und hausgemachten Spezialitäten** auf. Eine genussvolle Gelegenheit für einen Abstecher zum Deutschnonsberg: verkosten, entdecken, verweilen, plaudern und genießen. Highlight (nicht nur) für Kids: **Löwenzahn-Seifensieden** mit Anita Oberhauser.

Aziende agricole e fornitori vi aspettano con la loro offerta di **prodotti contadini e specialità fatte in casa**. 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 per bambini (e non solo): la **bollitura del sapone al tarassaco** con Anita Oberhauser.

.....  
**Keine Anmeldung erforderlich | Prenotazione non necessaria**

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



## Bunker Aperitivo

### Löwenzahn-Aperitif Aperitivo al dente di leone

BUNKERFÜHRUNG & VERKOSTUNG  
VISITA GUIDATA 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. | 07.05.2022**

ore 16.00 – 18.00 Uhr

Gampenpass, Gampenbunker

Passo Palade, Gampenbunker

Sprache: DT & IT Lingua: IT & TED

**Preis | Costo:** 15,00 Euro

**Info und Anmeldung | Info e iscrizione:**

Tel. + 39 0463 530088 (Mo-Fr / lun-ven, ore 8-12 Uhr) : [info@deutschonsberg.it](mailto:info@deutschonsberg.it)

Für den Besuch der Veranstaltungen bitte die geltenden Bestimmungen im Bereich Covid-19 einhalten.

Per partecipare alle manifestazioni è necessario rispettare le normative anti-Covid in vigore.



Es durchbricht  
die Winterstarre  
fest entschlossen  
immer wieder.  
**Frühlingslicht.**

Luce e colore!  
Che meraviglia  
dopo il freddo  
gelido dell'inverno:  
**Primavera sia.**