

deutschnonsBerg alta Val di non



bei Meran . presso Merano



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





Löwenzahnwochen Settimane del dente di leone 2025

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 ausgewählt. Mittlerweile sind die Löwenzahnwochen ein Highlight unter den kulinarischen Veranstaltungen in Südtirol. **Zum 29. 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 in 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 **29ª edizione**, i ristoranti 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

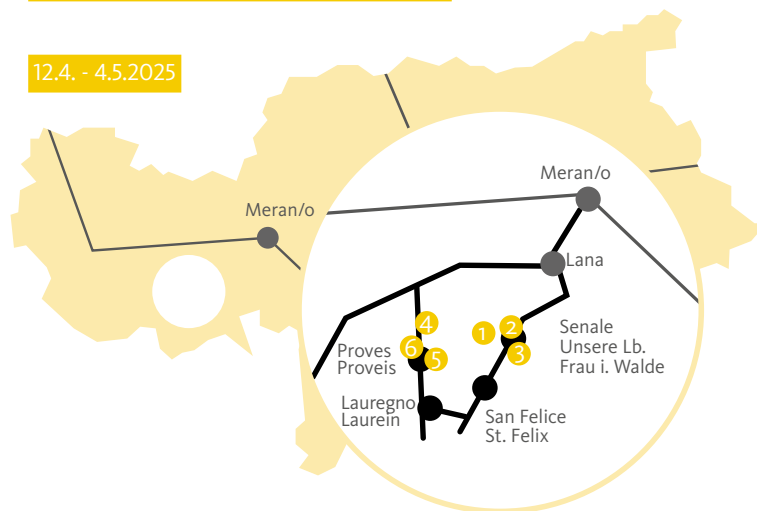
Tel. + 39 0463 530 088 . info@deutschnonsberg.it



Für Feinschmecker Per i buongustai

TEILNEHMENDE RESTAURANTS
DEGUSTATE QUI I PIATTI AL DENTE DI LEONE

12.4. - 4.5.2025



- 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
mobil 333 7246789
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 – Proves
Tel. 340 150 2123
- 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



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 reinigende, lindernde und entgiftende Kraft als **äußerst** wirksames **Heilkraut** für die **Verdauung, speziell für Leber und Galle**. Die stoffwechsellagernden 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 sostanze stimolano il metabolismo e hanno effetti positivi in caso di **malattie reumatiche**. Senza dimenticare il suo sapore squisito in cucina.

Mit freundlicher Unterstützung von - Con il sostegno di



Löwenzahn-Aperitif Aperitivo al dente di leone

BUNKERFÜHRUNG & VERKOSTUNG
VISITA GUIDATA NEL BUNKER CON DEGUSTAZIONE

Sa.-Sa. | 12.04.2025

Ore 16:00–18:00 Uhr

Gampenpass, Gampenbunker

Passo Palade, Gampenbunker

Sprache: DT & IT Lingua: IT & TED



Der Bunker am Gampenpass bietet Zugang zu einer beeindruckenden, geheimen Innenwelt des Bergmassivs am Gampenpass. Die **Bunkerführung** mit anschließendem Löwenzahn-Aperitivo und **Verkostung von Weinen der Kellerei Meran sowie Käsespezialitäten der Käserei Fondo** zählt zu den Highlights der Veranstaltungsreihe.

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.

Preis | Costo: 24 €

Info und Anmeldung **innerhalb** | Info e iscrizione **entro il: 11.04.2025**

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



» Anita Oberhauser
& Ingrid Mocatti
Wildkräutertour & Kochkurs
**Alla scoperta dei sapori
delle erbe selvatiche**

WORKSHOP & DINNER
LABORATORIO CON CENA

Di.-Mar. | 15.04.2025

Ore 14:30–19:30 Uhr

Unsere Lb. Frau im Walde, Restaurant Cervo

Senale, Ristorante Cervo

Sprache: DT & IT | Lingua: IT & TED

Entdecken Sie die Schätze der erwachenden Natur! Zusammen mit Kräuterexpertin Anita Oberhauser sammeln Sie Löwenzahn und andere Wildkräuter. Küchenchefin Ingrid Mocatti zaubert mit Ihnen in einem kreativen Workshop ein köstliches Frühlingsmenü voller frischer Aromen.

Scoprite i tesori della natura che si risveglia! Con l'esperta Anita Oberhauser raccoglierete dente di leone e altre erbe selvatiche, per trasformarle insieme allo chef Ingrid Mocatti in un menù primaverile ricco di sapori freschi e autentici. Esprimate la vostra creatività in questo laboratorio di cucina.

Preis inklusive Abendessen | Costo incluso la cena: 78,00 Euro p.P.

Info und Anmeldung | Info e iscrizione:

Restaurant | Ristorante Cervo Tel. + 39 0463 886105



» Anita Oberhauser
Heilkunde & Frühjahrskosmetik
**Piante medicinali e
cosmetica primaverile**

WORKSHOP
LABORATORIO CREATIVO

Sa.-Sab. | 19.04.2025 (IT)

Sa.-Sab. | 03.05.2025 (DT)

Ore 14:00–17:00 Uhr

Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum

Senale, centro paese

Sprache: DT & IT, Lingua: IT & TED

Kräuter-Expertin Anita Oberhauser lädt Sie ein, die wertvolle Wirkung der Frühlingkräuter für Ihre Hausapotheke und Naturkosmetik einzusetzen. Verbunden mit spannendem Kräuterwissen verwandeln Sie Löwenzahn und Co. in wohltuende Salben, Cremes und Seifen.

L'esperta di erbe Anita Oberhauser vi invita a scoprire il potere delle erbe primaverili per la vostra farmacia domestica e cosmetici naturali. Conoscenze affascinanti sulle piante vi guideranno nella trasformazione del tarassaco e di altre erbe in unguenti, creme e saponi rigeneranti.

Preis inklusive Material | Costo incluso materiale: 45,00 Euro p.P.

Info und Anmeldung | Info e iscrizione: Tel. +39 333 768 9500 (Anita)



» Karin
Waldbaden in Proveis
Bagno di foresta a Proves

WANDERUNG
ESCURSIONE

So.-Dom. | 27.04.2025

Ore 14:30–17:00 Uhr

Start: Proveis, Dorfplatz

Ritrovo: Proves, centro del paese

Sprache: DT & IT, Lingua: IT & TED

Die Seele baumeln lassen und sich ganz der Natur hingeben: Gehen – sitzen – atmen... und einfach sein, im Hier und Jetzt! Nehmen Sie den Wald als Kraftort mit allen Sinnen wahr und genießen Sie die Entschleunigung bei einem bewussten Rendezvous mit sich selbst.

Liberare la mente e immergersi nella natura: camminare, sedersi, respirare... Semplicemente essere, nel presente! Vivere il bosco come un luogo incantato con tutti i sensi e godere della pace interiore in un incontro consapevole con se stessi.

.....

Teilnahme nur für Erwachsene. Gutes Schuhwerk, warme Kleidung und Trinkflasche. Bitte keine Hunde mitnehmen. | Partecipazione riservata agli adulti. Scarpe adatte, abbigliamento appropriato, bottiglia d'acqua. Si prega di non portare cani.

Preis | Costo: 10,00 Euro p.P.

Info und Anmeldung | Info e iscrizione: Tel. +39 333 652 6574 (Karin)



» Anna Andreatta
Wir bauen ein Insektenhotel
Costruiamo un hotel per insetti

KREATIV-WORKSHOP
LABORATORIO DELLA NATURA

So.-Dom. | 27.04.2025

Ore 11:00–16:00 Uhr

Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum

Senale, centro paese

Sprache: DT & IT, Lingua: IT & TED

Was wären unsere Bäume und Blumenwiesen ohne das Summen und den akrobatischen Flug der Insekten? Die Naturpädagogin Anna Andreatta lädt Kinder und Erwachsene zum Bau eines Insektenhotels ein, das diesen wichtigen Geschöpfen für unser Ökosystem einen Zufluchtsort bietet.

Cosa sarebbero i nostri alberi e i prati fioriti senza il ronzio e il volo acrobatico dei nostri insetti? La pedagoga ambientale Anna Andreatta invita bambini e adulti a costruire un hotel per insetti, offrendo a queste creature così importanti per il nostro ecosistema un rifugio sicuro.

.....

Preis: 15 € für kleine Insekten-/Fledermaushotels, 20 € für Vogelfutterhäuschen.

Costo: 15 € per hotel insetti piccoli e pipistrelli, 20 € per mangiatoia per uccellini.



» Kostbor's Bäuerlicher Genussmarkt Mercatino del gusto

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

So.-Dom. | 27.04.2025

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 Köstlichkeiten** auf. Eine genussvolle Gelegenheit für einen Abstecher in die Region am 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 prodotti artigianali. 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**

deutschnonsBerg
alta Val di non



bei Meran . presso Merano



» Angelika Greiter Kräuterführung rund um den Löwenzahn Dente di leone e altre erbe selvatiche

FÜHRUNG
ESCURSIONE GUIDATA

Do.-Gio. | 01.05.2025

Ore 14:30–16:30 Uhr

Start: St. Felix, Oberstumpfenebenhof

Ritrovo: San Felice, Maso Oberstumpfeneben

Sprache: DT

Öffnen Sie alle Sinne und entdecken Sie die vielversprechende Frühlingsnatur am Oberstumpfenebenhof in St. Felix. Kräuterpädagogin Angelika Greiter nimmt Sie mit auf eine wissensreiche Kräuterführung rund um Löwenzahn und andere Wildkräuter und verspricht so manchen Aha-Effekt.

Aprite i sensi e immergetevi nella rinascente natura primaverile del maso Oberstumpfeneben a San Felice. La pedagoga delle erbe Angelika Greiter vi accompagnerà in una guida coinvolgente alla scoperta del tarassaco e di altre piante primaverili, regalando tanti momenti sorprendenti.

Info und Anmeldung | Info e iscrizione:

Tel. +39 340 222 1976 (Angelika Greiter)

Highlights Eventi principali

NICHT VERSÄUMEN
DA NON PERDERE...



WILDKRÄUTERTOUR & KOCHKURS ALLA SCOPERTA DEI SAPORI DELLE ERBE SELVATICHE

mit | con Anita Oberhauser & Ingrid Mocatti
Di.-Mar. | 15.04.2025
Unserer Lb. Frau im Walde
Senale
Restaurant Cervo



HEILKUNDE & FRÜHJAHRSKOSMETIK PIANTE MEDICINALI E COSMETICA PRIMAVERILE

mit | con Anita Oberhauser
Sa.-Sab. | 19.04.2025 (IT)
Sa.-Sab. | 03.05.2025 (DT)
Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum
Senale, centro paese



INSEKTENHOTEL HOTEL PER INSETTI

mit | con Anna Andreatta
So.-Dom. | 27.04.2025
Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum
Senale, centro paese



BUNKER-APERITIVO

Sa.-Sab. | 12.04.2025
Gampenpass, Gampenkeller
Passo Palade, Gampenkeller



WALDBADEN BAGNO DI FORESTA

mit | con Karin
So.-Dom. | 27.04.2025
Proveis | Proves



KOSTBOR'S GENUSSMARKT MERCATINO DEL GUSTO

So.-Dom. | 27.04.2025
Unsere Lb. Frau im Walde, Dorfzentrum
Senale, centro paese



KRÄUTERFÜHRUNG DENTE DI LEONE E ALTRE ERBE...

mit | con Angelika Greiter
Do.-Gio. | 01.05.2025
St. Felix Oberstumpfenhof
San Felice, Maso Oberstumpfen

grafic & content: werbelust | foto: Rene Gampner - Alberto Franceschi - Markus Sandner
Marco Simoni - Fotoarchiv der Referentinnen/ foto dei relatori - shutterstock | Print: Unionprint Merano

Auf Wiedersehen bei den Radicchiotagen 2025 im Herbst:

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

» 26.09. - 26.10.2025

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