



Löwenzahn

Der Löwenzahn ist unser schönstes Unkraut und noch mehr. Als Pusteblume weckt sie kindliche Erinnerungen.

Er ist eine unterschätzte Heilpflanze und wird als Unkraut oft aus dem Garten entfernt. Ich zeige euch heute, was ihr mit Löwenzahn alles herstellen könnt, und das auch noch der Gesundheit dient.

Der weiße milchige Saft in den Stängeln ist nicht giftig, wie oftmals behauptet wird. Er hinterlässt lediglich braune, hartnäckige Flecken.



Durch seine ausgewogene Anzahl an Heilstoffen hat der Löwenzahn umfassende Wirkung auf unseren Körper. Im Frühjahr können wir vor allem seine blutreinigende Kraft brauchen, sie belebt den Körper, verbessert die Darmtätigkeit, regt Leber, Galle, Nieren und Blase an und wirkt so entwässernd.

Das haben wir einer Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe zu verdanken. Allen voran den Bitterstoffen, aber auch Mineralien wie Kalzium, Kalium und Vitamin C, Eisen und Jod, und Schleimstoffen.

Diese Inhaltsstoffe sind in den Blättern, Blüten und Wurzeln enthalten. Alle Pflanzenteile sind



essbar.

Die Knospen der Blüten kann man süßsauer in Essig und Öl als Kapern einlegen.

Aus Wurzeln und Blättern könnt ihr einen wohltuenden Tee brauen. Dieser Verdauungstee regt den Magen-Darm-Trakt an, wirkt Völlegefühl und Blähungen entgegen.



Die Blüten und Blätter eignen sich kleingeschnitten dazu, frischen Salat nicht nur zu schmücken, sondern auch noch gesünder werden zu lassen.

Für Löwenzahnsirup :

150 g Blüten in 1/2 l Wasser aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Sieb gießen und 1/2 kg Zucker einrühren, sowie den Saft 1 Zitrone.

Diese Mischung nun so lange köcheln, bis sie die richtige, zähe Konsistenz hat und noch heiß in Gläser abfüllen.

Dieser Löwenzahnhonig ist „echtem“ Honig sehr ähnlich und kann zum Süßen von Nachspeisen und Kuchen verwendet werden, auch als Brotaufstrich ist er sehr schmackhaft.



Viel Freude beim Sammeln und experimentieren.