

LÖWENZAHN (TARAXACUM OFFICINALE)

Wie viele Frühlingspflanzen hat der Löwenzahn eine blutreinigende Kraft und eignet sich daher vorzüglich für einer Frühjahrskur. Er regt sämtliche Verdauungsorgane wie Niere und Blase an, dadurch werden alte Schlacken ausgeschieden. Er kann auch bei Rheumatismus helfen.

Die Blätter sind den ganzen Sommer bis spät in den Herbst nutzbar. Wir können Blätter, Blüten und Wurzeln verwenden.



LÖWENZAHN SIRUP ODER HONIG:

- 200 g Löwenzahn-Blüten
- 1 Liter Wasser
- 750 g (braunen) Zucker
- ½ Zitrone Saft + Schale
- evt. etwas Apfelpektin (dann dickt es schneller ein und muss nicht so lange kochen)

Verwendet werden nur die Blütenblätter (gelb), ohne dem grünen Korb. Blütenblätter in Wasser aufkochen und zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag abseihen und das Wasser mit dem Zucker und der Zitrone unter rühren aufkochen. So lange auf kleiner Flamme einreduzieren bis es dickflüssig wird. Achtung schäumt und geht über, wenn es zu heiß gekocht wird. Kann ca. 1 Stunde dauern. In saubere Flaschen/Gläser abfüllen. Mit Apfelpektin geht's schneller. Passt zu Süßspeisen, als Sirup, Brotaufstrich oder in den Sekt.



LÖWENZAHNKAPERN

- 2 Handvoll noch geschlossene Löwenzahnblüten
- 200 ml Balsamicoessig
- 1/4 TL Salz
- 1/2 Zwiebel

Ein Glas mit Löwenzahnblüten füllen . 1/2 Zwiebel in feine Ringe schneiden Balsamicoessig mit Salz erhitzen und Zwiebel kurz mit aufkochen lassen. Flüssigkeit über Löwenzahnblüten gießen, Glas verschließen und auf den Kopf stellen. Schmeckt herrlich im Salat, als Kapernersatz und zu kalten Vorspeisen.