

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

Der Löwenzahn

Entdecken, Sammeln & Geniessen

Jeder kennt ihn, den Löwenzahn. Ob als gelbe Blume auf der Wiese, aus der man viele kreative Dinge wie Kronen, Naturstempel, fantasievolle Gebilde aus den Stielen oder als Pustebume. Der Löwenzahn ist in der Schweiz unter vielen Namen bekannt wie z.B Pustebume, Schmalzblume, Butterblume, Söiblume, Milchkraut, Bettseicher und noch einige mehr. Was viele nicht wissen: Der Löwenzahn steckt voller Kraft. Er enthält Bitterstoffe, Vitamine, Kalium und unterstützt unseren Körper dabei, sich zu reinigen. Seine Wurzel, Blätter, Blüten und sogar die Knospen kann man essen, direkt von der Wiese, im Salat oder leicht angebraten. Er entschlackt und entgiftet den Körper, also ideal für eine Frühjahrskur. Einige der vielen Anwendungsmöglichkeiten möchte ich euch in diesem Beitrag mitgeben.



Was ist essbar?

Die **Blätter** des Löwenzahns können vielseitig in der Küche verwendet werden. Sie lassen sich wunderbar in einen frischen Salat mischen und verleihen ihm eine leicht bittere, aromatische Note. Auch auf einem Butterbrot machen sich die jungen, zarten Blätter hervorragend. Einfach gewaschen und aufgelegt, sind sie eine gesunde Ergänzung. Fein geschnitten können sie zudem in Quark oder Hüttenkäse eingerührt werden, was besonders gut als Dip oder Brotaufstrich schmeckt.

Die **Blüten** des Löwenzahns sind nicht nur hübsch, sondern auch essbar. Sie eignen sich hervorragend als dekorativer Farbtupfer auf Salaten oder Suppen. Ihr leicht süsslicher Geschmack macht sie auch zum reinen Knabbern angenehm und sie können frischen Teemischungen eine blumige Note verleihen.

Die **Knospen** lassen sich roh geniessen oder in etwas Öl leicht anbraten. Dabei entwickeln sie ein überraschend pikantes Aroma, ideal als besondere Zutat in mediterranen oder herzhaften Gerichten.

Auch die **Wurzel** des Löwenzahns ist essbar und steckt voller Bitterstoffe. Sie kann frisch verarbeitet werden, etwa geraspelt in Salaten oder in Scheiben geschnitten und leicht geröstet als Gemüsebeilage dienen. Getrocknet und gemahlen wird sie auch traditionell als koffeinfreier Kaffee-Ersatz verwendet oder in Tinkturen und Tees zur Unterstützung von Leber und Verdauung eingesetzt.

Löwenzahn Tinktur

Zutaten:

- 2-3 frische Löwenzahnwurzeln
- Hochprozentiger Alkohol (mind. 40 % Vol., z. B. Korn oder Wodka)
- Ein sauberes Schraubglas
- Dunkle Tropfflasche oder Glasfläschchen zur Aufbewahrung

Samme 2-3 frische Löwenzahnwurzeln (am besten im Frühling oder Herbst, wenn die Wurzeln besonders kraftvoll sind). Achte darauf, in einer unbelasteten Umgebung zu ernten, fern von Strassen oder gespritzten Feldern. Wasche die Wurzeln gründlich unter fliessendem Wasser. Entferne Erde und kleine Steinchen. Tupfe sie leicht trocken, damit kein überschüssiges Wasser in die Tinktur gelangt. Schneide die Wurzeln in kleine Stücke, je kleiner, desto besser können sich die Wirkstoffe lösen. Gib die geschnittenen Wurzeln in ein Schraubglas und übergiesse sie vollständig mit Alkohol, bis alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. Stelle das Glas an einen warmen Ort, aber nicht in die direkte Sonne. Lasse die Tinktur für mindestens 14 Tage ziehen. Zwischendurch gelegentlich leicht schütteln. Nach 2 Wochen die festen Bestandteile durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen. Die fertige Tinktur in eine dunkle Flasche abfüllen und gut verschliessen. Dosierung: 3-mal täglich 1 Esslöffel untertags einnehmen, idealerweise vor den Mahlzeiten.

Wichtig beim Sammeln

Samme Löwenzahn nur an sauberen und unbelasteten Orten, möglichst weit entfernt von vielbefahrenen Strassen, Industriegebieten oder Hundeauslaufplätzen. Am besten eignen sich naturbelassene Wiesen oder Waldränder.

Pflücke dabei nur so viel, wie du wirklich brauchst und gehe achtsam mit der Pflanze um. Wähle vor allem junge, frische Blätter und Blüten, da sie zarter und geschmacklich angenehmer sind.



Franziska Schweizer
naturraum@icloud.com
www.naturraum.me
Instagram: _naturraum_