

Kleine Kräuterkunde: Der Löwenzahn



Die „Pustebume“, wie der Löwenzahn auch gerne genannt wird, ist zurzeit überall auf den Wiesen zu sehen. An der leuchtend gelben Blume erfreuen sich Kinder wie Erwachsene, vor allem beim Wegpusten der verblühten Zungenblüten.

Der Löwenzahn hat viel zu bieten: Für manche ist er ein lästiges Unkraut. Denn dank seiner tief in die Erde reichenden Pfahlwurzeln ist er nur schwer zu entfernen. Wenn nicht die Pflanze nicht mitsamt einem großen Teil der Wurzel entfernt wird, wächst immer wieder neuer Löwenzahn nach. Doch der Löwenzahn ist auch eine Heilpflanze. In der Naturküche werden alle Teile des Löwenzahns verwendet. Der Löwenzahn wirkt harntreibend und kann bei Verdauungserkrankungen helfen. In der Küche kann der Löwenzahn zum Verzieren und Dekorieren verwendet werden, z.B. auf Salaten und Rohkosttellern. Außerdem kann aus Löwenzahn Pesto, Honig und sogar Kaffeeersatz gemacht werden.

Rezept: Selbst gemachter Löwenzahnhonig

Zutaten:

rund 200 Löwenzahnblüten, 1 Liter Wasser, eine unbehandelte Zitrone, 1 kg Zucker.

Zubereitung:

An einem schönen sonnigen Tag mit viel Freude rund 200 Löwenzahnblüten pflücken. Dabei die Blüten direkt unter der gelben Blüte abreißen. Blüten unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Blüten in einen großen Topf geben, mit Wasser aufgießen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Alles ca. 15 Minuten aufkochen lassen, dann etwa 24 Stunden ruhen lassen.

Am nächsten Tag die Masse durch ein Geschirrtuch sieben und ausdrücken. Den so gewonnen Saft mit Zucker zu einem Sirup einkochen. Dabei immer gründlich umrühren. Das

ganze dauert einige Stunden, immer wieder die Konsistenz kontrollieren und umrühren. Der Honig ist perfekt, wenn er im abgekühlten Zustand Fäden zieht. Er wird etwa so dunkel wie Waldhonig. Den Honig noch heiß in die ausgeschwemmten Schraubgläser füllen.

