

Der Löwe in der Wiese ...

Der Löwenzahn ist den meisten Menschen bekannt. Die einen lieben ihn, die anderen verwünschen ihn. Dort, wo er sich angesiedelt hat, ist er aufgrund seiner kräftigen, tiefen Wurzeln schwer wieder zu entfernen. Und später, wenn sich nach der Blüte die Pustebumen entwickelt haben, werden die Samen an kleinen Fallschirmchen vom Wind überall hingetragen.

Die Blätter sind stark gezahnt – so kam der Löwenzahn zu seinem Namen. Im zeitigen Frühjahr beginnt die Suche nach dem „Bettseicher“, wie wir hier im Saarland zum Löwenzahn sagen. Als Bettseichersalat haben die Blätter mit hart gekochtem Ei oder Speck bei uns eine lange Tradition. Auch die französischen Nachbarn lieben den bitteren, aromatischen „salade de pissenlit“.

Der Name sagt es schon: Diese Pflanze treibt den Harn. Aber nicht nur die Nieren, sondern auch die Leber wird aktiviert. Die Bitterstoffe, die leider viel zu selten auf unserem Speiseplan stehen, unterstützen wunderbar die Leber und Galle. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Lebensgeister nach der dunklen Winterzeit geweckt. Vitamine und Mineralien vertreiben die Winterschwere.

Der Löwenzahn kann das ganze Jahr über gesammelt werden. Im Frühjahr sind die Blätter noch mild und dezent bitter, im Laufe des Jahres entwickeln sich die Bitterstoffe immer mehr. Nicht nur die Blätter können gegessen werden, die ganze Pflanze ist essbar! Die Blüten sind eine wunderschöne und gesunde Dekoration in Salaten, Dips und Kräuterbutter. Die Stängel kann man als „Wiesenkaugummi“ naschen. Nein, sie sind nicht giftig! Auch der weiße Saft ist nicht giftig! Dieses Gerücht hält sich leider hartnäckig. Wenn man einen Stängel kaut, ist er erst sehr bitter. Weiterkauen! Dann wird es auf einmal süß. Eine interessante Erfahrung. Auch die Blüte und ein paar Blättchen können während eines Spaziergangs genascht werden. So kann man ganz nebenbei ein paar Bitterstoffe extra zu sich nehmen. Sie sind so gesund, dass es sich lohnt, ihn wieder häufiger in den Speiseplan aufzunehmen.

Die geschlossenen Blütenköpfchen können wie Kapern eingelegt werden, und die geröstete Wurzel wurde früher als Kaffeeersatz genommen.

Hier zwei Rezepte:

Gedünstete Löwenzahnknospen

100 g Löwenzahnknospen
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie
Etwas Zitronensaft

Die Löwenzahnknospen werden in ausgelassener Butter gedünstet, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt. Mit Petersilie bestreut servieren, zum Beispiel auf Salzkartoffeln. Guten Appetit!

Löwenzahnhonig

200 g Löwenzahnblüten
1 l Wasser
1.000 g Gelierzucker
(oder 500 g zuckerreduziert 2:1)
Saft von 1 Zitrone

Die Löwenzahnblüten für ca. 4 Stunden in 1 l Wasser einlegen. Danach wird dieser Kaltzug für 15 Minuten gekocht. Im Anschluss in ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Den goldgelben Sud mit Zitronensaft und Gelierzucker nach Anleitung kochen und direkt in Marmeladengläser abfüllen.

Bärbel Zimmermann



Anzeige

Wir bauen für den Umweltschutz!

Erfahren Sie mehr über unsere aktuellen Baumaßnahmen unter www.evs.de oder direkt über den QR-Code:

