

Löwenzahn-Honig

(bzw Löwenzahnsirup, da er ohne der Mitwirkung einer Biene hergestellt wird)

Ich habe mich diesen Frühling das erste Mal an einem Löwenzahnsirup versucht- er schmeckt wirklich sehr lecker und so möchte ich gerne das Rezept weiter geben...

Man benötigt:

300g Löwenzahnblüten (nur die gelben Blütenblätter)

1l Wasser

1kg braunen Zucker

Saft einer ½ Zitrone

Anleitung:

Empfehlenswert ist es, die Löwenzahnblüten in der Mittagszeit bei Sonne und mit Handschuhen zu pflücken.

Die Löwenzahnblüten werden in einen Topf mit einem Liter Wasser gegeben und mit dem Deckel abgedeckt. Ich habe nur die gelben Blütenblätter genommen, es ist aber auch möglich die komplette Blüte zu nutzen. Es könnte dann allerdings sein, dass der Honig etwas bitter schmeckt. Das Ganze soll etwa zwei Stunden ziehen. Anschließend wird das Wasser mit den Blüten zum Kochen gebracht, danach langsam wieder abgekühlt und über Nacht stehen gelassen.

Am nächsten Morgen werden die Löwenzahnblüten raus gefiltert. Zu der Flüssigkeit kommt ein Kilo Zucker und der Saft einer halben Zitrone, dann wird das Gemisch kurz aufgekocht. Anschließend auf kleiner Flamme die Flüssigkeit einkochen, bis es Fäden zieht. Dieses kann durchaus ein paar Stunden dauern. Um die Konsistenz festzustellen, kann man eine kleine Menge auf einem kalten Teller auskühlen lassen. Er sollte wie flüssiger Waldhonig werden. Anschließend wird er in Gläser abgefüllt.

Beim Kochen werden die Vitamine leider zum Teil zer-kocht, aber dennoch kann der Löwenzahnsirup z.B. bei Halsschmerzen Linderung verschaffen. Desweiteren gilt er noch als Stoffwechsel anregend. Den Löwenzahnsirup kann man z. B. als Brotaufstrich und zum Süßen von Müslis und anderen Speisen verwenden.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Der Löwenzahn, der auf Rasenflächen und in Gärten eher als lästiges Unkraut gesehen wird, ist ein überaus wertvolles Heilkraut. Er ist reich an den Vitaminen A, C und E, sowie an Calcium, Magnesium und Eisen. Ebenso enthält er Kalium sowie viele andere Mineralstoffe, Spurenelemente und bioaktive Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe und Flavonoiden. Der Löwenzahn hat positiven Einfluss auf sämtliche Verdauungsorgane. Er steigert die Magensaftsekretion, regt die Gallensaftproduktion an,

verbessert den Fettstoffwechsel, stärkt die Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz und den Darm. Außerdem stärkt besonders die Löwenzahnwurzel die Niere und wirkt harntreibend, worauf sein Name im Volksmund „Bettpisser“ hinweist.

Durch seine Blutreinigende Wirkung unterstützt er auch bei Erkrankungen wie Gicht und Rheuma. Maria Treben empfiehlt Diabetikern und stets kränkelnden Menschen täglich bis zu zehn frische Blütenstängel roh zu essen, solange er in Blüte steht, bzw. als 14tägige Kur. Die Stängel sollten dazu samt Blüte gewaschen werden, dann die Blütenköpfe entfernt und anschließend langsam gekaut werden.

Warzen, Hühneraugen und Hornhaut lassen sich ebenso gut mit der weißlichen Milch aus den Stängeln behandeln, indem man sie mehrere Wochen mindestens zweimal täglich damit benetzt. Auch Schmerzen und/oder Juckreiz aufgrund von Insektenstichen oder -bissen können durch das Auftragen des Pflanzensaftes aus dem Stängel oder der Wurzel des Löwenzahns gelindert werden.

Der Löwenzahn blüht von April bis Oktober. Die Wurzeln kann man im März sowie im September und Oktober selbst sammeln. Das Löwenzahnkraut sammelt man im März und im April, Blätter von Mai bis September, Blüten im April und Mai.



Für den Löwenzahnwurzeltee werden die im Frühjahr vor der Blüte gesammelten Wurzeln trocken gesäubert (also nicht gewaschen), längs in Streifen geschnitten und innerhalb weniger Tage an einem luftig-warmen Ort getrocknet. Von diesen trockenen Wurzeln setzt man etwa 2 TL pro Tasse über Nacht in kaltem Wasser an. Am nächsten Tag kocht man den Tee kurz auf, gießt ihn dann ab und trinkt davon täglich mindestens drei Tassen. Natürlich kann man den Tee auch aus den getrockneten Blättern kochen.

Zum Herstellen eines Frischpflanzenpresssaftes wird eine sog. Graspresse oder einen leistungsfähiger Entsafter benötigt. Man entsaftet dreimal täglich so viele Löwenzahnblätter, bis man jeweils 50 Milliliter Saft erhalten hat. Diesen trinkt man ganz langsam, am besten auf leeren Magen und immer in einem Zeitabstand von mindestens einer halben Stunde zu den Mahlzeiten.

In der Küche hat der Löwenzahn vor allem im Frühling seinen Platz. Die zarten jungen Blätter ergeben feingeschnitten einen leckeren, jedoch herben Salat. Wer es milder mag, kann den Löwenzahn mit anderen Wildkräutern oder gekauftem Salat vermischen. Die Blüten lassen sich zu Löwenzahnwein, Löwenzahnbier, Löwenzahnsirup und Löwenzahnblütengelee verarbeiten oder verzieren als essbare Dekoration Gerichte aller Art.