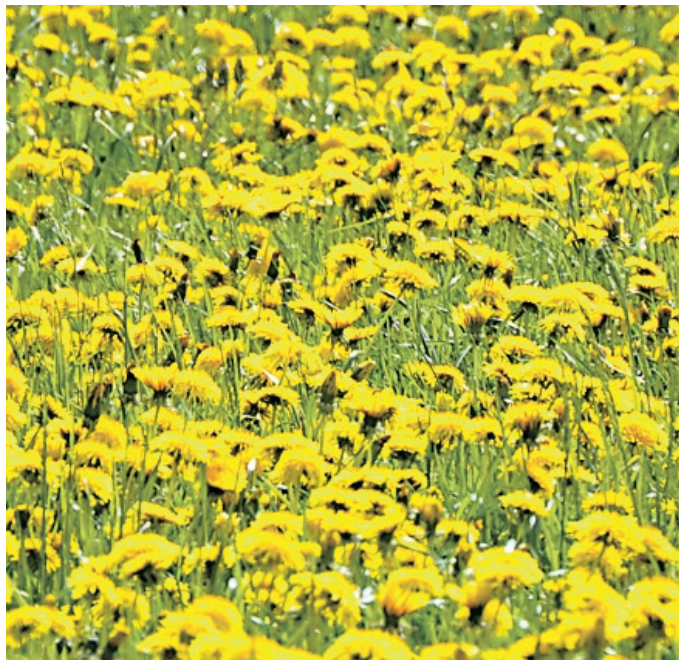


Saft und Kraft aus Zurzibieter Natur: Löwenzahn



Der Löwenzahn scheint am glücklichsten, wenn die Kinder mit Freude seine «Schirmli» fliegen lassen. Dadurch bekommt er viele Geschwister. Verständlicherweise empfinden das viele Gartenbesitzer als störend. Sie haben das Jäten vor Augen. Aber: Oft geht vergessen, dass dieses Jäten auch als Ernten betrachtet werden kann. Seit dem Altertum ist der Löwenzahn als Naturheilmittel bekannt.

Tee

Der Löwenzahn enthält viele Bitter- und Gerbstoffe und ist deshalb bei Leber und Gallenleiden ein guter Helfer. Da der Stoffwechsel angeregt wird, hilft der Löwenzahntee unseren Körper zu entschlacken. Er kann auch bei Übelkeit oder Reisekrankheit durch eine Teekur behilflich sein. Wichtig: Man sammelt die Wurzel samt den Blättern bevor er blüht. Die Wurzeln werden gut gerei-

nigt, in Scheiben geschnitten und getrocknet. Die Blätter werden ebenfalls getrocknet. Für einen Liter Löwenzahntee legen wir einen Esslöffel mit Löwenzahnwurzelscheibchen über Nacht in kaltes Wasser ein und erhitzen diese am nächsten Morgen. Danach übergiessen wir einen Esslöffel Blätter mit der Flüssigkeit und nach ungefähr zehn Minuten ziehen lassen, können wir unseren Entschlackungstee geniessen.

Wildkräuterküche

In der Wildkräuterküche verwenden wir die Wurzel, eine gesunde Delikatesse (enthält mehr Vitamin A als ein Rüebli), angedünstet im Öl. Auch die jungen Blätter schmecken lecker im Salat und enthalten ausserdem noch wertvolle Mineralsalze.

Honig

Ein schönes Rezept für die Kin-

der ist der Löwenzahnblütenhonig. Drei bis vier Tassen Löwenzahnblüten werden mit einem Liter Wasser kurz aufgekocht und anschliessend abgeseibt. Dann wird die Flüssigkeit mit 1½ kg Zucker vermengt und mit einer Orange und Zitrone auf Honigdicke eingekocht.

Tinktur

Die inneren Kräfte der Pflanze können durch einen Alkoholauszug gewonnen werden. Dabei werden die frischen Löwenzahnwurzeln und das Blattgrün zerschnitten und in ein Glas gefüllt, zugedeckt mit 40 % Alkohol (zum Beispiel Marc). Das Ganze anschliessend einen Monat ans Licht stellen – «von der Sonne gekocht» – danach filtrieren und im Dunkeln aufbewahren. Die Tinktur wird mit Wasser verdünnt, tropfenweise eingenommen.

Mystik

Geheimnisvoll aber bleibt er, der Löwenzahn, auch «Elfenlampe» genannt. Als Heilpflanze bereits zu keltischen Zeiten genutzt, scheint er nicht nur den Gallen- und Leberfluss zu fördern, sondern vermag auch den seelischen Wandlungsprozess voranzutreiben. So löst er Stauungen und Erstarrungen von Geist und Körper.

Gut zu wissen

Löwenzahn ist ein wichtiger Vitaminspender für Meerschweinchen und Kaninchen.

Nicht am Strassenrand oder auf gedüngten Wiesen sammeln. Wer auf Wiesland sammelt, sollte vorher immer den Besitzer um Erlaubnis fragen.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch