

Unterstützt das Leber/Galle-System!

Das gesamte Kraut (Stängel, Wurzel/Rhizom, Blüte, Blätter) ist essbar.

Heilsames:

Unterstützt die Leber- & Galle-Tätigkeiten, fördert die Verdauung und den Stoffwechsel (Bitterstoffe). Hat viele Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Eisen, Zink) sowie viel Vitamin C. Ideal für eine Frühjahrskur, wirkt entschlackend sowie unterstützend bei rheumatischen Erkrankungen. **Unterstützt die körpereigenen Entgiftungsprozesse.**

Kulinarisch:

Wildsalat, Kräuterquark, aus den Blüten lässt sich Honig/Gelee machen, generell zum Mischen mit Wildkräutern (Quiche, Pesto, gedünstetes Blattgemüse). Einfach auch hübsch zum Dekorieren von Tischen.

Wächst: auf Wiesen – liebt Stickstoff. Die Blütenköpfe schliessen sich am Abend oder bei Regenwetter.

Achtung: Bei Darm- und Gallenverschluss nicht nehmen.

Löwenzahngelee

Zutaten: (ev. Menge anpassen)

- 100 g Löwenzahnblüten (ca. 70 Blüten)
- Saft einer unbehandelten Zitrone
- ½ Liter Wasser
- Gelierzucker nach Packungsangabe (ca. Menge von ½ Flüssigkeit)
- ev. 3-4 Pfefferminzblätter



Löwenzahnblüten sammeln (ohne Stängel), etwas reinigen, ev. waschen. (habe kleine Verunreinigungen gefunden) Danach die gelben Blüten mit dem Wasser aufkochen und 5 Minuten köcheln. 24 Stunden ruhen lassen, danach durch Tuch (oder Sieb) gut ausdrücken. Zu dem gewonnenen, gekochten Löwenzahn-Wasser den Zitronensaft und Gelierzucker dazu geben und unter ständigem Rühren 4 Minuten kochen. Danach in ausgewaschenen Gläser füllen und sofort verschliessen.

Erfahrung: mit der Pfefferminze wird das Gelee etwas dunkler, habe dadurch bereits nach 12 Stunden die Blüten ausgedrückt. Ich habe nur 35 g Löwenzahnblüten genommen (ca 30 Blüten) und 200 ml Wasser.

Wermatswil, April 2026 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin (Rezept auch im BLOG)