

### *Damit die Galle nicht überläuft!*

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)

**Wächst:** auf Wiesen – liebt Stickstoff.

**Achtung:** Bei Darm- und Gallenverschluss nicht nehmen.

### Löwenzahngelee

#### **Zutaten:**

- 100 g Löwenzahnblüten
- Saft einer unbehandelten Zitrone
- ½ Liter Wasser
- Gelierzucker nach Packungsangabe
- ev. 3-4 Pfefferminzblätter



Löwenzahnblüten sammeln und so viel wie möglich vom Grünen entfernen. 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 Löwenzahnsaft 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 10 g Löwenzahnblüten genommen (ca 30 Blüten) und 100 ml Wasser.

Wermatswil, Mai 2021 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin