



Der Löwenzahn ist

- weltweit in gemäßigten Klimazonen beheimatet
- eine der anpassungsfähigsten und vitalsten Pflanzen
- seine Inhaltsstoffe (Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Inulin, Vitamine, Mineralstoffe) sind sehr wertvoll für die Gesundheit
- seine Vitalstoffe stärken jeden, der sich Löwenzahn "einverleibt"
- der "Ginseng des Westens"
- bestens geeignet für eine "Frühjahrskur", er gilt als wichtiges Ausleitungsmittel zur Entgiftung über die Leber
- die Wurzel besitzt im Herbst mehr Inulin (Diabetikergemüse), dafür weniger Bitterstoffe
- für einen Heiltee verwendet man Blätter, Blüte und Wurzel(Sammelzeit im Frühling)
- seine Pfahlwurzeln lockern verdichtete Böden und holen ausgewaschene Nährstoffe und Spurenelemente aus der Tiefe in die obere Bodenschicht
- der Milchsaft des Löwenzahns ist eine wunderbare Nahrung für junge Regenwürmer, die sich natürlich gerne in der Nähe ihrer Nahrungsquelle aufhalten

Knospengemüse

5 Handvoll	Löwenzahn-Blütenknospen
1 gehackte	Zwiebel
30 g	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
2 EL	Zitronensaft

Die Zwiebel in Butterschmalz andünsten, die vorbereiteten Knospen zugeben und kurz mit dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Zitronensaft darüber träufeln - fertig!

Brotaufstrich "Löwenstark"

200 g	Frischkäse
2 EL	Zitronensaft
5 EL	Sahne
	Salz, Cayennepfeffer, Zucker
3 EL	Cashewkerne
5 EL	kleine, zarte Löwenzahnblättchen
3 EL	Löwenzahnknospengemüse
10	Löwenzahnblüten

Frischkäse mit Zitronensaft, Sahne, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Nüsse klein hacken. Nüsse, Löwenzahnblätter, Knospengemüse und die Hälfte der Blütenblättchen unterheben. Mit den restlichen Blütenblättchen dekorieren. Schmeckt gut zu Dinkelbaguette oder zu kräftigem Schwarzbrot.

