

Löwenzahnküche

Gelb-grüne Vielfalt im Topf und auf dem Teller.

Text und Fotos: Barbara Schweizer

Der Löwenzahn, ein Tausendsassa! Er ist verpönt als wild wucherndes Unkraut und man sucht Tipps und Tricks, um ihn los zu werden und zu bekämpfen. Immer mehr kommt er aber auch wieder ins Blickfeld als Heilpflanze und wunderbarer Alleskönner in der Küche.

Von der Wurzel bis zu den Blüten

Von der Wurzel über Knospe, Blätter und Blüte findet in unserer Küche alles seinen Platz. Als Spender von Vitaminen und Mineralien, Bitter- und Schleimstoffen unterstützt er als Stoffwechselanreger den Körper im Frühling, verstärkt die Harnausscheidung und wirkt appetitanregend, entzündungshemmend und krampflösend. Als allgegenwärtige Pflanze auf Wiesen und am Waldrand können wir den Löwenzahn auf vielfältige Weise auch kulinarisch erleben – an Waldtagen mit der Klasse oder verarbeitet im Klassenzimmer.

Aufgepasst!

Löwenzahn ist im Grundsatz eine harmlose Gemüse- und Heilpflanze. Menschen mit einer Allergie gegen Korbblütler sollten den Löwen-

zahn jedoch meiden oder darauf achten, ihn nur in geringen Mengen zu geniessen. Kinder sollten nur Zubereitungen aus entbittertem, gewässertem Löwenzahn zu sich nehmen, da sie besonders empfindlich auf Bitterstoffe reagieren können.

Der Löwenzahn ist auf fast jeder Wiese anzutreffen und doch gibt es ein paar Punkte, die beim Sammeln zu beachten sind. Strassen und Wegränder sind tabu, zu viele Hunde und Menschen ziehen da vorbei und unter Obstbäumen ist die Belastung durch Spritzmittelrückstände oft hoch. Sehr gut eignen sich Waldränder oder kleine Waldlichtungen, Hänge und Böschungen, die im besten Fall auch nicht gedüngt werden. Je stärker die Wiese mit Stickstoffen gedüngt wurde, desto mehr Löwenzahn wächst dort. Darum ist eine Wiese mit niedrigem Löwenzahnwachstum beim Sammeln vorzuziehen.

Die lieben Verwandten

Bevor wir ins Reich der Rezepte abtauchen, hier noch ein paar Worte über seine ähnlichen Verwandten. Löwenzahn kann im Blattstadium mit dem Wiesenpippau, dem Milchkraut und dem

Ferkelkraut verwechselt werden. Diese Pflanzen sind auch essbar. Die Blätter des Wiesenpippaus sind – im Gegensatz zu denjenigen des Löwenzahns – meist borstig und behaart. Beim Milch- und Ferkelkraut sind die Hüllblätter unter der Blüte dachziegelartig angeordnet und unterschiedlich lang. Beim Löwenzahn sind die Hüllblätter alle gleich lang und der äussere Kranz biegt sich nach unten.

Knospen-Rezepte

(Genauere Angaben zu den Rezepten und weitere Ideen [↓](#) [Ⓔ](#).)



Knospen für Gewürzessig, Bruschetta und für Bratknospen.



Bruschetta mit Löwenzahn und Tomatenstückchen.

Junge Knospen werden am besten dann gepflückt, wenn sie sich gerade aus der Blattrosette auf dem Boden herauslösen. Damit lassen sich folgende Köstlichkeiten zubereiten:

Gewürzessig mit Löwenzahn: Die Knospen und oder Blüten säubern und evtl. waschen. In ein Glas füllen und mit Essig übergiessen. Nach drei Wochen den Auszug abseihen.

Löwenzahn-Bruschetta: Löwenzahnknospen waschen, mit dem Salz vermischen und einen Tag so stehen lassen. Am nächsten Tag das Salz mehrfach gut abspülen und grosse Knospen ein- bis zweimal zerschneiden. Tomaten und Zwiebel klein schneiden und alles zusammen mit Essig und Öl vermischen. Mit Pfeffer abschmecken. Auf Baguettescheiben servieren.

Löwenzahnkapern: Geschlossene Knospen sammeln und säubern. Anschliessend in ein Glas geben und mit heissem Essig übergiessen. Das Glas sofort schliessen. Dem Essig können Salz oder ganze Pfefferkörner beigefügt werden.

Gebratene Knospen: Geschlossene Blütenknospen pflücken und wenn möglich nur trocken säubern. Mit Butter in einer Pfanne dünsten. Sehr gut passt dieses Wildgemüse über Salate gestreut, zu Nudelgerichten oder einfach so mit ein wenig Streusalz dazu.

Blätter-Rezepte

Die zartesten Blätter sammelt man, sobald sie im Frühling sichtbar werden. Die jungen Blätter sind zarter und feiner, ältere und grössere Blätter werden schnell bitter und zäh. Sind die jungen Blätter doch auch mal etwas bitter, kann man sie 15 Minuten lang in leicht gesalzenem Wasser wässern.

Salate und Suppen: Sehr gut eignen sich die jungen Blätter klein geschnitten als Beigabe in Salaten und Suppen. Kinder schneiden die Blättchen am einfachsten mit Scheren in kleine Stücke.

Löwenzahnquark: Quark mit etwas Kräutersalz vermischen. Junge, frisch klein geschnittene Löwenzahnblätter begeben. Auch die einzeln gezupften gelben Löwenzahnblüten sind in einem solchen Quark ein Hingucker. Dazu passen frisch gekochte Kartoffeln.

Blüten-Rezepte



Kräcker mit Margarine-Blütenbelag.

Ab April bis etwa Mai und von August bis September sind die Blüten zum Sammeln bereit. Bei Sonnenschein öffnen sie sich und lassen sich optimal pflücken. Die Blütenköpfe müssen dann rasch verarbeitet werden, da sie sich nach dem Pflücken schnell wieder schliessen.

Löwenzahn-Kräcker: Darvida oder ähnliche Kräcker mit Margarine bestreichen (Margarine streicht sich leichter als Butter). Anschliessend die feinen gelben Löwenzahnblütenblätter herauszupfen und leicht über die Margarine verteilen. Zum Schluss mit wenig Kräutersalz bestäuben.

Löwenzahnblütenhonig: Wenn nötig, Löwenzahnblüten von kleinen Käfern säubern, aber nicht mit Wasser waschen. Blüten im Wasser mit Zitronenscheiben kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Danach den Saft absieben, am besten durch ein altes Küchenhandtuch. Den gewonnenen Saft mit Vanille, Zucker und Zitronensäure so lange kochen, bis die Flüssigkeit honigartig ist (kann bis zu einer Stunde dauern). Wenn der Honig die gewünschte Dicke hat, in kleine, saubere Gläser abfüllen. Heiss ist der Honig immer dünnflüssiger. Darum



Brodelder Löwenzahn.

einige Tropfen auf einen Teller geben und wenn möglich kurz im Kühlschrank abkühlen. So kann getestet werden, welche Konsistenz der Honig im erkalteten Zustand hat.

Spielesuppe



Nicht zu vergessen in den Aufzählungen von Rezepten ist die Spielesuppe, die jedes Kind liebt. Man nehme Schneidebretter, Kesseli, Gefässe und Co., Taschenmesser oder Rüstmesser, Lupendösl, Scheren, grosse und kleine Siebe; was das Material anbelangt, sind keine Grenzen gesetzt. Als weitere Zutat braucht es unbedingt Wasser und natürlich frische Löwenzahnpflanzen in der Nähe, einen geeigneten Platz und los geht es in der Löwenzahn-Spielesuppen-Küche!

Barbara Schweizer

ist Kindergärtnerin, Naturpädagogin sowie Wander- und Schneeschuhtourenleiterin. Als Inhaberin der BALMER TREKKING GmbH bietet sie diverse Naturkurse für Lehrpersonen an wie auch Wander- und Schneeschuhtouren. www.balmer-trekking.ch

>>> Literaturtipps   <<<