

Umwelt- und „Tu-was“ – AG 06.05.2021

Hallo und los geht's!

Heute gibt es ganz viele tolle Rezepte und Ideen, was ihr mit Löwenzahn machen könnt!

Viel Spaß dabei ;)



Der Tag des Löwenzahns ist schon am 5. April gewesen, aber dieses Frühjahr war es noch nicht warm

genug, dass ihr da schon viele davon gesehen habt, oder? Jetzt ist das anders: überall begegnen euch die kleinen gelben Köpfe oder schon die Pustelblumen!



Taraxacum

So heißt er auf lateinisch, seine Erkennungszeichen sind die gelbe Korbblüte, die aus ca. 200 einzelnen Zungenblüten besteht, die gezähnten langen grünen Blätter und die Samen mit Flugschirmchen.

Die verblühte Blüte mit den Flugsamen nennen viele Pustelblume. Sie

kann bis zu 5.000

Schirmchen

besitzen, die bei

warmem Wetter bis

zu 10 km weit

fliegen können!

Je nach Standort

ist er zwischen 5

und 50 cm hoch.

Er wird zu unrecht

Unkraut genannt ...



Kleinste Teile der Wurzel können aus bis zu 20 cm Tiefe im Boden wieder austreiben und eine neue Pflanze bilden! Daher kann Löwenzahn fast überall wachsen.... Sehr zum Leidwesen vieler Gärtner!

Aber Löwenzahn ist essbar, ein wahres Super Food und hat sogar Heilkräfte!



Die Blätter sind essbar, sie schmecken ähnlich wie Rucola-Salat. Dafür sind die zarten jungen Blätter am besten geeignet. In Wildkräuter- oder Blattsalat machen sie sich besonders gut zusammen mit Gänseblümchen-Blüten (schmecken nussig).

Oder gebt sie in Kartoffelsalat dazu!

Aber auch die Blüten sind essbar, zupft sie dazu aus dem grünen Blütenboden. Sie sind eine tolle Deko für Salate, Suppen, und Desserts. Oder probiert mal gebratene Blütenknospen, also die noch nicht geöffneten Blüten!

Auch die Wurzel ist essbar, früher hat man sie getrocknet, gemahlen und geröstet und als Kaffeeersatz genutzt. Aber man kann sie auch gedünstet und paniert als Gemüse essen. Ebenso kann man die Blätter wie Spinat kochen, das passt super in Aufläufe oder Suppen.

Umwelt- und „Tu-was“ - AG 06.05.2021

Geheimtipp:

seid ihr mal sehr müde, einfach 2, 3 Blütenstängel kauen (sind auch essbar) und ihr werdet sofort einen Effekt merken!

Die Stängel könnt ihr auch einritzen und in Wasser legen. Dann kringeln sie sich und hübschen jeden Salat auf ;).

Sammelt aber nur, wenn ihr euch ganz sicher seid, dass es Löwenzahn ist: gezackte Blätter, milchiger Saft im Stängel, lange feste Wurzel!

Dort, wo ihr sammelt, sollte

- die Straße einige Meter entfernt sein
- keine Hunde-Gassi-Strecke sein
- nicht gedüngt werden

IMMER ALLE PFLANZEN GRÜNDLICH WASCHEN!



Superkräfte

Löwenzahn enthält viele Bitterstoffe und Gerbstoffe, das merkt man bei älteren Blättern besonders. Diese Stoffe regen unsere Verdauung an, sie sind gut für unsere Leber, harntreibend und regen die Galle an. Außerdem ist er reich an Vitamin A und C und somit gut fürs Immunsystem!

Einen echten Super-Smoothie könnt ihr so daraus machen:

2 Handvoll junge Brennnessel, 10 zarte Löwenzahnblätter, 1 TL Kurkuma, ½ Avocado, ½ Salatgurke, 1 große Banane und Saft einer Zitrone sowie etwas abgeriebene Schale in einen Mixer geben und gut

mixen. Soviel Wasser dazu geben, bis euch die Konsistenz gefällt (ca. 300-500 ml).

Dieser Smoothie entgiftet sehr gut, er hilft daher auch bei Hautunreinheiten. Ist es euch zu bitter, müsst ihr noch etwas Banane oder Apfelsaft statt Wasser dazugeben. Einfach mal rumprobieren!



Löwenzahn-Gelee

Ihr könnt aus den Löwenzahnblüten auch ein tolles Gelee kochen! Dazu braucht ihr 250g aufgeblühte Löwenzahnblüten, 1l Wasser und 500g Gelierzucker 2:1 sowie Saft einer Zitrone.

Die Blüten waschen und in ein Sieb geben. Dann die einzelnen Zungenblüten aus dem Blütenboden zupfen und in einen Topf mit 900ml Wasser geben. Dies dann kurz aufkochen und 2 Stunden ziehen lassen. Danach abseihen, am besten durch ein Mulltuch. Ein feinmaschiges Sieb tut es aber auch. Dabei die Blütenblätter ausdrücken. Jetzt Sud, Gelierzucker und Zitronensaft aufkochen und nach den Angaben auf der Packung des Gelierzuckers sprudelnd kochen lassen (meist 4-5 Minuten). Sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen.



Umwelt- und „Tu-was“ – AG 06.05.2021

Mit einem hübschen Stoff über dem Deckel oder einer schönen Schleife ist das ein tolles Geschenk zu **Muttertag** (am Sonntag!).

Oder wie wäre es mit einem lustigen Schatten-Selfi für eure Mutter? Ihr braucht nur etwas Sonne, ein paar Löwenzahn- und Gänseblümchen-Blüten.



Und falls ihr noch anderen Menschen eine Freude machen wollt oder für Vatertag auch noch eine Idee sucht: wie wäre es einen Pustebblume-Wunsch zu verschenken? Dazu benötigt ihr ein leeres Marmeladenglas, einen kleinen Stein, der hineinpasst, etwas Basteldraht, am besten roten, und eine Pustebblume.

Wickelt den Draht mittig ein paar Mal um den Stein und formt aus dem einen Ende ein Herz. Das Drahtende verdrehen und den Überstand abschneiden. Das andere Ende wickelt ihr im den



Pustebblumenstängel. Das müsst ihr vorsichtig machen, weil der Stängel leicht knickt und die Pustebblume schnell kaputt gehen kann. Legt dann den Stein auf den Glasdeckel und schraubt das Glas verkehrt herum drauf. Ihr

könnt den Stein auch noch festkleben, z.B. mit doppelseitigem Klebeband.



„Special Facts about“ ...

- Löwenzahnblüten duften leicht nach Honig!
- Löwenzahn ist ein sehr ergiebiger Pollen- und Nektar-Lieferant und daher sehr wichtig für Bienen und andere Bestäuber! Schaut mal zu, die Bienen sind oft überall voll vom



- orangen Pollen des Löwenzahns!
- der Saft aus den Stängeln verfärbt sich schnell braun, er ist aber nicht giftig!
- Mit den Blüten und den Blättern kann man auf weißem Papier oder Stoff malen!
- Auf der Rückseite des 500 DM-Scheins war ein Löwenzahn abgebildet!
- Die beliebte Kindersendung Löwenzahn gibt es schon seit dem 24.3.1981, damals noch mit Peter Lustig!



Übrigens war der Ehrentag des Unkrauts am 28.3. Das Wort „Unkraut“ wird Kräutern wie dem Löwenzahn aber nicht gerecht, viele finden es daher besser, von Beikräutern zu reden, also Kräutern, die bei den anderen Pflanzen wachsen, eben manchmal ungewollt. Und die sind oft echte Wunderwerke!

Bis zum nächsten Mal! :)