



Löwenzahn

gelbe und grüne Gaumenfreude



Löwenzahn gehört zu den ältesten Heilpflanzen und soll u.a. gegen Rheuma und Gicht, Leber- und Gallenleiden helfen. Aber auch als Frühjahrsgemüse wird er immer beliebter: Die jungen Blätter lassen sich in einem Salat oder wie Spinat verwenden.

Rezepte

Löwenzahnkapern

2 Handvoll Löwenzahnknospen waschen und über Nacht in Salz einlegen. Abspülen, trocknen und zusammen mit Pfefferkörnern und einem Zweig Estragon in $\frac{1}{4}$ l mildem Essig aufkochen. Heiß in sterile Gläser füllen.

Wussten Sie, dass ...

... der Löwenzahn mehr als 500 Namen hat? Man kennt ihn z. B. als Kuhblume, Pusteblume, Mönchskopf, Augenzwurz, Bettseicherle, Saudistel und Kettenblume.

Löwenzahn-Kartoffelsalat

2 mittelgroße Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Aus 2 EL Distelöl, dem Saft einer Zitrone, 3 EL Tomatenmark sowie Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren und über die Kartoffeln geben. 200 g junge Löwenzahnblätter waschen, trocknen, fein hacken und zusammen mit einer gehackten, angebratenen Zwiebel zu den Kartoffeln geben.

Löwenzahnblüten-Gelee

300 ml abgezapfte gelbe Löwenzahnblüten mit dem Saft und der Schale einer halben Zitrone aufkochen. Abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen. Mit $\frac{1}{2}$ l Apfelsaft und 500 g Gelierzucker zu Gelee kochen. Noch heiß in kleine Gläser füllen.

Wussten Sie, dass ...

... größere Mengen an Löwenzahntee bei empfindlichen Menschen zu Magenbeschwerden führen können?

Knospen-Tapenade

Eine Handvoll Blütenknospen z. B. von Löwenzahn, Gänseblümchen oder Bärlauch über Nacht in Salz ziehen lassen. Gut abspülen. Eine gehackte Zwiebel, das Fleisch von drei abgezogenen Tomaten, 6 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico-Essig dazugeben, leicht pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Brot genießen.

Wussten Sie, dass ...

... der Milchsaft aus den Stängeln haut- und schleimhautreizend wirkt? Er hinterlässt braune Flecken.

Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e. V.

Rosgartenstraße 3 – 5, 78462 Konstanz

Tel.: 07531 – 900 913

e-mail: Foerderkreis.Bodensee-Naturmuseum@web.de

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich mich bereit, in den Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums in Konstanz einzutreten.

Name: _____

Einzelperson *

Familie *

Adresse: _____

e-mail: _____

Unterschrift: _____

Hiermit gestatte ich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag von € _____** von meinem Bankkonto abzubuchen. Diese Erlaubnis kann ich jederzeit widerrufen. Sie erlischt automatisch mit meinem Austritt aus dem Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums.

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bei der Bank: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

* Zutreffendes bitte ankreuzen.

** Jährlicher Mindestbeitrag: € 7,50 (Einzelperson) bzw. € 10,00 (Familie).

Herausgegeben vom AK Museumspädagogik
im Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e.V.

Rosgartenstr. 3 – 5

78462 Konstanz

Telefon: 07531 – 900 917

E-Mail: MusPaedBNM@stadt.konstanz.de