

# Löwenzahn...

**VERWENDUNG IN DER KÜCHE:** [ gilt auch für Herbst-Schuppenlöwenzahn und Gewöhnliches Feldkraut ]

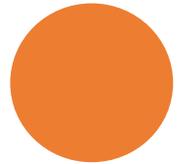
**BLÄTTER:** In dünne Streifen geschnitten sind die jungen und frischen Blätter von März bis Oktober eine Salat-Delikatesse. Lässt man sie zudem eine Stunde in Salz oder Wasser eine Stunde ziehen, werden sie milder. Klein gehackt kann man die Blätter über Suppen und Eintöpfe streuen oder als Spinat, als Brotbelag, zu Kräuterkartoffeln, in Eierspeisen oder in Kräuterkäse verwenden.<sup>1</sup>

**BLÜTEN:** Man nutzt die beim ernten geöffneten Blüten von April bis Juli zur Herstellung von Gelee, Sirup oder Wein, gibt sie zu Gemüse oder bereitet damit Tee. Auch zur Dekoration auf Salat und Desserts gut geeignet.<sup>1</sup>

**BLÜTENKNOSPEN:** Zur Herstellung von Chutney. Sie eignen sich auch eingelegt in Essig als Kapern oder gebraten in Gemüse.<sup>1</sup>

**BLÜTENSTÄNGEL:** Eignen sich als Salatzugabe und Gemüse, nachdem man sie zuvor wie die Blätter in Salz oder Wasser hat ziehen lassen.<sup>1</sup>

**WURZELN:** Von September bis März kann man die Wurzeln geschnitten als Salat oder als Gemüse verwenden. Aus den getrockneten Wurzeln gewinnt man durch Rösten einen Kaffeeersatz.<sup>1</sup>



[www.surf-fam.com](http://www.surf-fam.com)



BESINNEN AUF DAS WESENTLICHE – GESUNDHEIT & FAIRES MITEINANDER  
**teneriffasurfam.com**