



FRISCHER LÖWENZAHN

Löwenzahnblätter und -wurzeln eignen sich perfekt für einen Hundesmoothie oder als eine gesunde Beilage zu einer regulären Mahlzeit.

- Löwenzahnblätter / -wurzeln auf Wiesen oder im Garten pflücken/ausgraben und gründlich waschen
- mit Obst oder Gemüse* und etwas Wasser pürieren

** Es können Äpfel, Bananen, Birnen, Karotten, Zucchini, Gurken und vieles andere sein. Auch Schalen, verwelkte Blätter, Gemüsegrün oder abgeschnittene Reste eignen sich für so einen Hundesmoothie.*

Hinweis: Für Menschen kann frischer Löwenzahn ähnlich wie Blattsalat, Spinat oder Chicorée verwendet und gewürzt oder aber zu Pesto verarbeitet werden.

LÖWENZAHNTEE

- Blätter und Wurzeln sammeln**
- das Löwenzahngrün abschneiden und zum Trocknen aufhängen
- die Wurzel einen Tag auf Zeitungspapier auslegen und zunächst oberflächlich antrocknen
- danach die noch anhaftende Erde abklopfen oder mit einer Gemüsebürste entfernen
- die Wurzel längs in zwei Hälften schneiden und an einem trockenen Ort aufhängen (nicht in direktem Sonnenlicht oder in direkter Nähe von Heizung oder Ofen)
- alternativ: bei circa 40 Grad Celsius im Ofen (bei geöffneter Ofentür) oder im Dörrautomaten trocknen lassen
- die Wurzeln in Stücken aufbewahren oder mahlen
- Tee (2 TL getrocknete, zerkleinerte Wurzel mit Blättern) aufbrühen und 20 Minuten ziehen lassen.

***im Frühling vor der Blüte enthält die Wurzel mehr gesunde Bitterstoffe als im Herbst*

LÖWENZAHN-TINKTUR

- 70%-Alkohol (aus der Drogerie oder Apotheke) oder Apfelessig als alkoholfreie Alternative
- entweder getrocknete Blätter und Wurzeln oder 1-2 frische Löwenzahnwurzeln samt Blättern (kommt auf ihre Größe an)
- ca. 200 ml Flüssigkeit pro 25 g getrocknete Pflanzenteile
- Schraubglas auskochen oder anderweitig desinfizieren
- Apfelessig abkochen (abgestimmt auf Kräutermenge und Glasgröße) und abkühlen lassen oder Alkohol abmessen
- Blätter / Blüten / Wurzeln zerkleinern und ins Glas geben
- Essig oder Alkohol darüber gießen ((so, dass die Pflanzenteile mit der Flüssigkeit vollständig bedeckt sind, damit sich kein Schimmel bildet) und das Glas verschließen
- an einem warmen Ort, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung ziehen lassen
- regelmäßig schütteln
- die Pflanzenteile abseihen und in einer dunklen Flasche an einem kühlen Ort aufbewahren. Blätter und Blüten sind nach etwa zwei Wochen Ziehzeit, Wurzeln nach etwa vier Wochen fertig.