



**Eine  
saarländische  
Salatspezialität  
aus Lisdorf**

# Löwenzahn

## Ein Steckbrief dieser Pflanze

Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist ein Verwandter von Zichorie und Margerite und gehört zur Familie der Korbblütler. Im Volksmund gibt es ca. 500 Namen für diese Pflanze. Teils erinnern sie an das Aussehen oder beziehen sich auf die Wirkung ihrer Inhaltsstoffe oder weisen auf ihre Robustheit und hohe Anpassungsfähigkeit an den jeweiligen Standort hin. Kuhblume, Butterblume, Eierbusch, Saubleamel, Poppenblume, Milchdistel, Sonnenwirbel wären davon nur eine winzige Auswahl. Die meisten auch im Ausland gebräuchlichsten Namen für den Löwenzahn beziehen sich auf die Inhaltsstoffe des Pflanzensaftes und die heilwirkende Verwendung. In vielen Gegenden fand die französische Bezeichnung des Löwenzahns, „piss-en lit“ (so genannt wegen seiner harntreibenden Wirkung), eine ähnlich treffende Bezeichnung: Pißblume (Bergisches Land), Seichkraut (Bayern), Bettpisser oder noch durchschlagender - Bettschisser (Hessen). Der Saarländer nennt ihn liebevoll „Bettseicher“ oder, angelehnt an das Französische, „Pissale“.



Der gemeine Löwenzahn ist ein weitverbreitetes Wildkraut, das man auf fast allen Kontinenten und hier vorzugsweise auf der nördlichen Erdhalbkugel antrifft.

Die Pflanze selbst hat ihren Ursprung in Zentralasien. Durch ihre Anpassungsfähigkeit an Klima und Bodenverhältnisse stand ihrem Siegeszug rund um den Erdball nichts im Wege. Sie wächst buchstäblich überall und in großen Mengen: auf Wiesen, an Wegrändern, auf Äckern und zu vieler Gärtner Leidwesen im Gemüsegarten und im gepflegten Rasen.

Der Löwenzahn gilt meist als Unkraut - aber welch ein Unkraut! Denn man weiß nicht, was man höher einschätzen sollte, seinen Wohlgeschmack oder seine Heilwirkung. Es ist daher nicht erstaunlich, wenn hierzulande im Frühjahr viele Leute über Äcker und Wiesen wandern und nach Löwenzahn suchen, allerdings nur bis die Blüte einsetzt. Ab diesem Zeitpunkt werden seine Blätter bitter, und die Salatsaison ist zu Ende.

# Erwerbsmäßiger Anbau

Natürlich kann man es auch einfacher haben, indem man seinen Bedarf beim Händler deckt. Im saarländischen Gemüseanbaugesbiet Lisdorf befassen sich etwa 20 Gemüsebauern mit der erwerbsmäßigen Produktion von Löwenzahn auf einer Fläche von ca. 25 - 30 ha. Je nach Witterung werden ab Ende November täglich viele Steigen marktfertig aufbereitet. Das heißt, der Löwenzahn wird meist gleich nach der Ernte geputzt, gewaschen und in Steigen verpackt.

Löwenzahn ist ein Produkt, das hauptsächlich in unserem Bundesland bevorzugt wird, und es liegt nahe, daß dabei Einflüsse der französischen Küche eine gewichtige Rolle spielen.

## **Nun zur Kultur selbst:**

Im April-Mai werden die Felder, meist sind es leichte Sandböden, dafür vorbereitet und die Aussaat in Reihen mit Sämaschinen bewerkstelligt. Im Laufe eines Entwicklungsjahres werden die Löwenzahnreihen mehrmals mechanisch bearbeitet und gelockert, damit die Pflanze kräftige Wurzeln ausbilden kann.

Im Herbst werden die Blätter mit einem Mulchgerät von den Wurzeln getrennt, um Platz für neue Triebe zu schaffen. Da dies unter Lichtabschluß geschehen soll, werden anschließend die Pflanzen angehäufelt.

Im zeitigen Frühjahr, wenn sich die ersten Triebspitzen zeigen, kann mit der Ernte begonnen werden.

Zu Anfang der Saison werden die Löwenzahnpflanzen mit langen Wurzeln ausgegraben, in Kisten gestellt und in den Bauernbetrieben im Keller etwas vorgegraben. Löwenzahn, der gelbblättrig bleiben soll, wird mit schwarzer Folie abgedeckt.

Ende Februar beginnt die Freilandernte, wobei man den Löwenzahn sofort nach dem Ernten aufbereitet und vermarktet.

Die Lisdorfer Bauern produzieren den Löwenzahn nach den strengen Vorschriften des kontrolliert-integrierten Anbaus, der regelmäßig von der Landwirtschaftskammer für das Saarland überwacht wird. Damit ersteht der Verbraucher ein gesundheitlich hochwertiges Gemüse, das unter umweltschonenden Bedingungen kultiviert wird.

Darunter versteht man:

- eine bedarfsgerechte Düngung nach vorheriger Bodenuntersuchung,
- die Beachtung der Regeln des integrierten Pflanzenschutzes, bei dem mechanische und biologische Verfahren vor sachgemäßen chemischen Maßnahmen einzusetzen sind,
- die Erhaltung und Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit als Grundlage der Erzeugung, Kontrolle der Betriebe und der laufenden Produktion mit mehreren stichprobenartigen Boden- und Frischsubstanz-Untersuchungen im Jahr durch die Landwirtschaftskammer für das Saarland.

# Löwenzahn in der Küche ...

Sein bitter-würziger Geschmack, sein Reichtum an Vitaminen und zahlreichen anderen Inhaltsstoffen machen ihn in unseren Nachbarländern Italien und Frankreich schon seit langem äußerst beliebt. Im Laufe der Zeit reichte dort das Angebot an Wildpflanzen nicht mehr aus, und man begann, den Löwenzahn zu kultivieren, so wie es heute auch bei uns gemacht wird.

Um den Nutzwert von Löwenzahn besser einschätzen zu können, sollte man einiges über seine Inhaltsstoffe wissen.

Wie alle dunkelgrünen Gemüse ist er eine gute Quelle für Carotin; außerdem enthält er viel Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin C und D, und im weißen Milchsafte sitzen Inulin und Cholin.

Vergleicht man den Gehalt an Inhaltsstoffen mit anderen Salatpflanzen, so wird deutlich, daß der „Bettseicher“ alle weit übertrifft:

## Gemüse und Salat liefernde Pflanzen

**Inhaltsstoffe von Salatpflanzen in 100 g eßbarem Anteil -  
Mittelwerte - (nach Souci u. Mitarb.)**

Bestandteile	Kopfsalat	Endivie	Chicorée	Löwenzahn	Feldsalat	Gartenkresse
Wasser	95,00 g	94,30 g	94,4 g	85,7 g	93,4 g	87,2 g
Eiweiß	1,25	1,75	1,30	2,55	1,84	4,2
Fett	0,22	0,20	0,18	0,62	0,36	1,4
Kohlenhydrate	2,17	2,05	2,27	7,52	2,85	4,1
Rohfaser	0,64	0,80	0,85	1,61	0,75	1,2
Mineralstoffe	0,72	0,90	1,00	2,00	0,80	1,9
Vitamine						
Carotin	0,790 mg	1,140 mg	1,290 mg	7,90 mg	3,9 mg	2,19 mg
Vitamin B1	0,062	0,052	0,051	0,19	0,065	0,15
Vitamin B2	0,078	0,12	0,033	0,17	0,080	0,19
Nicotinamid	0,32	0,41	0,24	0,80	0,38	1,75
Vitamin C	13,0	9,4	10,2	30,0	35,0	59,0
Sonstiges Oxalsäure			27,3 mg	24,6 mg		

Er enthält z.B. ein Mehrfaches an Mineralstoffen und Vitamin C und D und ist fast so carotinreich wie die Möhre.

Um diese Wirkstoffe bei der Zubereitung von Salaten und Gemüsen zu erhalten, sollte man darauf achten, daß der Löwenzahn immer frisch verwendet wird, denn durch lange Lagerung bzw. durch unsachgemäßes Kochen gehen Mineralstoffe und Vitamine verloren. Er soll unzerkleinert gewaschen bzw. blanchiert und anschließend erst - je nach Zubereitungsart - zerpflückt oder gehackt werden.

Wenn z.B. der Geschmack des Löwenzahns etwas zu bitter erscheint, kann man mit Milch oder Sahne hier abmildern. Manchmal wird Wässern vorgezogen, wobei allerdings ein Großteil der wertvollen Inhaltsstoffe verlorengeht.

## **... und Löwenzahn in der Hausapotheke**

In der Volksmedizin gilt der Löwenzahn bis heute als Heilpflanze, auf die niemand verzichten möchte.

Die bekannten Wirkstoffe sind der Bitterstoff Taraxacin, Cholin, Inulin und der beachtliche Gehalt an Kalium. Sie alle unterstützen und ergänzen sich und regen dabei die Tätigkeit aller Drüsen und die Muskulatur des Magen-Darm-Kanals (Speicheldrüsen, Magendrüsen, Bauchspeicheldrüse, Leber) an. Es kommt dadurch zu einer vermehrten Abgabe von Verdauungssäften; Leber und Gallenfunktionen werden unterstützt sowie die Nieren zu einer vermehrten Wasserausscheidung angeregt.

Die Hauptwirkung richtet sich zweifellos auf Leber- und Gallenfunktion und darüber hinaus auf den gesamten Stoffwechsel. Dadurch lassen sich auch günstige Auswirkungen z.B. bei Gicht, Rheuma und Übergewicht erzielen und ein verbessertes Allgemeinbefinden erreichen.

Aufgrund seiner vielseitigen Wirkung gebührt dem Löwenzahn unsere Beachtung. Seine „Saison“ in unserem Speisezettel ist wegen seiner Inhaltsstoffe eigentlich unentbehrlich für den „Frühjahrsputz“ unseres Körpers. Nutzen Sie sie!

### **Noch ein Hinweis zum Sammeln und Aufbereiten von Tee:**

Der Gehalt an Wirkstoffen in der Pflanze ist vor dem Öffnen der Blüte am höchsten, also im Frühjahr.

Die Blätter sowie die zerschnittenen Wurzeln werden vorsichtig im Schatten getrocknet. Damit ein Schimmelbefall während der Bevorratung vermieden werden kann, dörert man die Wurzelstücke bei niedriger Temperatur im Backofen nach.

## **Standardtee für Frühjahrskuren**

Löwenzahn (Wurzel und Blatt), Brennesselblätter und Melisse werden zu gleichen Teilen (Gesamtmenge 50 g) vermischt.

2 TL gibt man auf 1 Tasse Wasser, läßt kurz aufbrühen und seiht ab.

Von diesem Tee trinkt man im Frühjahr 2-3 Tassen über mehrere Wochen.

## **Löwenzahntee**

1 - 2 Teelöffel getrocknete Blätter  
und Wurzeln

1 Tasse Wasser

1 Tasse Wasser mit 1-2 TL dieser getrockneten Droge aufkochen und Stunde ziehen lassen.

Von diesem Tee trinkt man mindestens 6 Wochen lang morgens und abends eine Tasse und fühlt sich danach sichtbar wohler.

Der Tee ist auch in der Apotheke erhältlich.

Die sorgsam gesammelten Löwenzahnblätter und kleingeschnittenen Wurzeln werden im Frühjahr schonend getrocknet.

## **Löwenzahn als Nierenstein-Tee**

2 EL Löwenzahnwurzeln und -  
kraut

1/2 l Wasser

Den gesamten Tee innerhalb von 15 - 20 Minuten trinken.

Die Folge ist eine starke Wasserausscheidung, die kleinere Steine herauschwemmen kann, oder es wird deren Bildung vorgebeugt.

zum Kochen bringen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.

## **Löwenzahn-Galle-Tee**

Benediktinenkraut, Wermut, Pfefferminze

Mariendistel und Löwenzahnblätter werden zu gleichen Teilen gemischt (100 g)

Von dieser Mischung nimmt man 1 TL auf 1 Tasse kochendes Wasser und läßt 20 Minuten ziehen.

Um eine Wirkung zu erzielen, müssen 3-4 Wochen täglich 3 Tassen von diesem Tee getrunken werden.

## **Löwenzahn - Magenbitter**

25 ausgereifte Löwenzahnblütenknospen

1/2 l 38%igen Schnaps (Korn od. Apfeltrester

Blütenknospen von den Hüllkelchen befreien und in Salzwasser legen, damit diverse Insekten entfernt werden können. Anschließend in ein Glasgefäß füllen, mit dem Schnaps ansetzen, 3-4 Wochen stehen lassen, danach in Flaschen abfüllen.

## Löwenzahn-Cocktail

200 g Löwenzahnblätter  
1 kleine Sellerieknolle  
1 Apfel  
2 Karotten  
Saft einer Zitrone

Pflanzen gründlich reinigen, kleinschneiden und im Mixer vermusen. Den Brei durch ein Tuch drücken und mit Zitronensaft abschmecken. Dieses Getränk ist besonders geeignet, Blutreinigungskuren abwechselnd zu gestalten.

## Löwenzahnsuppe

400 g Löwenzahn  
20 - 30 g Mehl  
1 - 1¼ l Geflügelbrühe  
saure Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
etwas Zucker  
etwas Weißwein z.B. Elbling  
gebratene, gehackte Geflügelleber

Löwenzahn blanchieren und fein hacken.  
Eine Mehlschwitze bereiten, mit Geflügelbrühe aufgießen und den zerkleinerten Löwenzahn dazugeben. Mit saurem Rahm, Pfeffer, Salz, Muskat, Zucker und Elbling-Weißwein abschmecken. Besonders gut schmeckt gebratene, gehackte Geflügelleber als Einlage.

## Löwenzahn Schinkenrollen

1 kg Löwenzahn  
8 dünne Scheiben gek. Schinken  
¼ l Wasser, Milch  
2 Eier  
3 EL Mehl  
3 EL saure Sahne  
1 feingehackte Zwiebel  
50 g Butter  
50 g geriebener Käse  
Tomatenketchup  
milder Ölmühlensenf  
Salz  
Muskat  
Petersilie zum Bestreuen

Löwenzahn waschen, in Salzwasser blanchieren und anschließend kleinschneiden. Schinkenscheiben mit einem Gemisch aus Tomatenketchup, etwas Senf und feingehackter Zwiebel bestreuen, mit geschnittenem Löwenzahn füllen und einrollen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und die gefüllten Röllchen einschichten. Aus Milch, Mehl, Eiern, Rahm und den Gewürzen eine Soße bereiten und über die Röllchen gießen, Käse darüberstreuen, mit Butterflöckchen versehen und im Backrohr goldgelb überbacken.

## Löwenzahnwurzeln gebacken

- 250 g Löwenzahnwurzeln
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Fett zum Ausbacken
- 2 EL Zitronensaft
- gehackte Petersilie

Löwenzahnwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, dann sauber abschaben und Salzwasser halb gar kochen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, abtropfen lassen.

In Mehl, Ei und Semmelbrösel wälzen, in heißem Fett goldbraun backen.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie bestreuen.





**Die klassische Verwendung von Löwenzahn in der Küche ist wohl zu Salat**

## **Löwenzahnsalat nach Lisdorfer Art**

200 g Löwenzahn

- 2 hartgek. Eier
- 1 Zwiebel
- 6 EL Essig
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 Pr. Zucker
- 1 Pr. Fondor

Den Löwenzahn waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpflücken (wenn man die Bitterstoffe nicht möchte, läßt man den zerpflückten Löwenzahn eine Weile in Wasser liegen. Allerdings werden dann die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe ausgelaugt und gehen verloren).

Die Eier halbieren, den Dotter durch ein Haarsieb streichen, das Eiweiß klein schneiden und zur Marinade geben. Wenn man es ganz gut meint und es vertragen kann, verbessert man diese noch mit einem Schuß Sahne.

Unmittelbar vor dem Anrichten mischt man den Löwenzahn mit der Marinade und bestreut den Salat mit großgebratenen, noch warmen Speckwürfeln

## **Löwenzahnsalat mit Rahmkäse**

- 200 g junge Löwenzahnblätter
- 1 Würfel Doppelrahmkäse
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Sherry
- feingehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 Pr. Zucker

Löwenzahnblätter gründlich waschen, in Stücke schneiden. Rahmkäse zerdrücken und mit der sauren Sahne oder Creme fraiche vermischen, Sherry unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Marinade über den Löwenzahn gießen und mit Petersilie überstreuen.

## **Löwenzahnsalat-Käse-Salat**

- 250 g Löwenzahnblätter
- 200 g fein gew. Emmentaler Käse
- 3 EL Essig
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 Pr. Zucker
- 1 TL Ölmühlensenf

Marinade bereiten und die fein zerpflückten Löwenzahnblätter sowie den feingewürfelten Käse untermischen - etwas ziehen lassen

## **Löwenzahn mit Kresse und Eiern**

- 400 g Löwenzahn
- 1 Bund Radieschen
- 1 P Kresse
- 2 hartgekochte Eier
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ölmühlensenf  
Salz, Pfeffer
- 1 Pr. Zucker

Löwenzahn waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Die Zutaten für die Soße verrühren, die in Achtel geschnittenen Eier, die Radieschen sowie die Kresse und den Löwenzahn unterheben.

## **Provenzalischer Löwenzahnsalat**

- 500 g Löwenzahn
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2-3 Scheiben hartes Weißbrot  
Speck zum Auslassen  
Weißwein- oder Apfelessig  
Pfeffer  
Curry  
Muskat
- 1 Pr. Zucker

Löwenzahn waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Eine Salatschüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben. Löwenzahn in die Schüssel geben und 20-30 Min. zugedeckt stehen lassen. Weißbrot mit dem restlichen Knoblauch einreiben, in Würfeln schneiden, im ausgelassenen Speck leicht bräunen und über den Löwenzahn schütten. Mit dem gewürzten Essig abschmecken

## **Löwenzahn gemischt**

- 100 g Frisee
- 100 g Radicchio
- 200 g Löwenzahn
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Kästchen Kresse
- 2 EL scharfer Ölmühlensenf
- 3 EL Weißwein- oder Apfelessig
- 4 EL Creme fraiche
- 3 EL Leindollensöl oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer
- 1 Pr. Zucker  
etwas Zitronensaft  
Zitronenmelisse

Die diversen Salate putzen, waschen, gut abtropfen lassen und zerkleinern. Zwiebel fein hacken, ebenso die Kresse. Alle Zutaten vorsichtig in einer Salatschüssel mischen.

Kräutersenf mit Essig, Öl, Creme fraiche verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Den Salat zugeben, vorsichtig mischen und mit Zitronenmelisse bestreuen.

## Löwenzahnsalat mit Walnußdressing

ca. 300 -

400 g Löwenzahn

40 ml Sherryessig

Salz

Pfeffer

1 Pr. Zucker

8 EL Walnußöl

6-8 EL Walnußkerne grob gehackt

Croutons

Löwenzahn putzen, waschen und gut abtropfen.

Salz in Essig auflösen, pfeffern, mit dem Walnußöl eindicken. Die gehackten Nüsse zufügen und mit dem Löwenzahn mischen

## Löwenzahnsalat mit Kartoffeldressing

400 g Löwenzahn

1 kleine gekochte Kartoffel  
(passiert)

1 gekochte Kartoffel gewürfelt

2 EL Weißweinessig

2 EL Weißwein z.B. Elbling

Salz, Pfeffer

1 Pr. Zucker

Löwenzahn putzen, waschen und abtropfen lassen. Die passierte Kartoffel mit dem lauwarmen Geflügelfond, Essig und Weißwein, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Kartoffelwürfel dazugeben und noch lauwarm über den Salat gießen.

## Löwenzahnsalat mit Kressesoße

250 g zarte Löwenzahnblätter

200 g Krabben oder  
gebratene Putenbrust

150 g Mandarinstücke  
oder Ananas

für die Soße

100 g Brunnenkresse

1 Becher (175 g) Dickmilch

Salz, Pfeffer

3 EL Tomatenketchup

50 g gehackte Nüsse

Löwenzahnblätter verlesen, waschen, trockentupfen und eventuell zerkleinern. Mit Krabben und Mandarinen mischen. Einen Teil der Kresse mit den übrigen Zutaten verrühren. Restliche Kresse in eine Schüssel geben. Salat darauf anrichten. Erst kurz vor dem Servieren mit der Soße begießen. Am Tisch mischen.



## **gemischter Salat mit Löwenzahn**

- 200 g Löwenzahnblätter
- 1 Kopfsalat
- 1 Zwiebel
- 30 g Brunnenkresse
- 3 - 4 EL Weißwein oder Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Pr. Zucker
- gehackter Estragon
- 50 g Speckwürfel

Löwenzahnblätter klein schneiden und mit Salatblättern vermischen. Feingehackte Zwiebel und Brunnenkresse dazugeben und mischen. Aus Essig, Öl und den Gewürzen eine Marinade bereiten und den Salat unterheben. In einer Schüssel, die vorher mit einer Knoblauchzehe ausgerieben wurde, anrichten und mit ausgelassenen Speckwürfeln garnieren

## **Löwenzahnquark**

- 1 Becher Quark
- 2 - 3 EL Pinienkerne oder geriebene Haselnüsse
- 3 - 4 EL gehackter Löwenzahn
- 1 Pr. Zucker
- Salz, Pfeffer
- 2 - 3 EL Käse
- etwas geriebene Zwiebel

alle Zugaben gut mischen und dick auf ein Vollkorn-Butterbrot streichen. Evtl. mit Paprika bestreuen.

## **Löwenzahn-Kartoffelsalat**

- 250 g Löwenzahn
- 750 g kleine festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 feingehackte Zwiebel
- 5 EL Rapsöl oder Leinsamenöl
- 1/4 l heiße Brühe
- Pfeffer
- Salz
- 1 Pr. Zucker oder 1 EL Ahornsirup
- Schnittlauch

Die Kartoffeln kochen und gut auskühlen lassen, schälen und blättrig schneiden. Öl, Zwiebel, zerdrückte Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer dazugeben und vorsichtig mit einem Holzkochlöffel unterheben. Anschließend den Essig mit dem Zucker oder Ahornsirup und die heiße Brühe dazugeben und durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem gewaschenen und zerpflückten Löwenzahn mischen und mit Schnittlauch bestreuen.

## Löwenzahnsalat mit Kürbisvinaigrette

- 400 g Löwenzahn
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Pr. Zucker

Löwenzahn putzen, waschen, abtropfen lassen.

Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und das Öl hinzufügen. Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, hacken, zur Soße geben und damit den Salat marinieren.

## Löwenzahnsalat mit Knoblauch-Speck-Dressing

- 400 g Löwenzahn
- 5 EL Rapsöl oder Hanföl
- 3 EL Rotweinessig
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g ausgelassene abgeseigte Speckstreifen
- Salz, Pfeffer
- 1 Pr. Zucker
- 2 - 3 Scheiben Toastbrot
- etwas Butter

Löwenzahn putzen, waschen und abtropfen lassen.

Öl mit Essig, der zerdrückten Knoblauchzehe und den ausgelassenen, abgeseigten Speckstreifen mischen, Salz, Pfeffer und ein bißchen Zucker hinzufügen, Toastbrot in Würfelchen schneiden, in etwas Butter anrösten. Die Marinade mit dem Salat mischen und die gerösteten Brotwürfel noch warm über den Löwenzahn streuen.

## Löwenzahn mit Spargel und Frühlingszwiebeln

- 2 - 3 Löwenzahnstauden mit hellen Innenblättern
- 500 g Spargel
- 500 g Frühlingszwiebeln
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g Butter

menhalten. Oben das dunkle Grün abschneiden. Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und evtl. noch einmal waschen.

Den Spargel mit je einer Prise Salz und Zucker gewürztem Wasser 18 bis 20 Min. garen. Den Löwenzahn in mit Zitronensaft gewürztem Wasser blanchieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln mit der Schnittfläche nach unten in die heiße Butter legen und 5-6 Min. garen. Spargel und Löwenzahn gut abtropfen lassen, zusammen mit den Zwiebeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zwiebeln und Löwenzahn leicht salzen. Die restliche Butter in der Pfanne leicht bräunen und über die Gemüse geben.

Den Spargel schälen, wenn nötig, das holzige untere Ende abschneiden. Vom Löwenzahn jeweils die äußeren Blätter entfernen, das untere Ende nur soweit abschneiden, daß die Staude noch zusammenhält. Den oberen Teil der Blätter abschneiden. Die Stauden waschen und in der Länge noch halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen und so putzen, daß sie noch zusam-

## Löwenzahn-Wein

- 1kg Löwenzahn-Blüten
- 4 l Wasser
- 1 kleine Ingwerwurzel
- Schale u. Saft von 3 Orangen
- Schale u. Saft von 1 Zitrone
- 1 1/4 kg Zucker
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 Stück getoastetes Roggenbrot

Bei trockenem Wetter die Blüten sammeln und in einen großen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Topf zudecken und die Blüten 3 Tage darin ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein Tuch seihen und dabei den ganzen Saft aus den Blüten pressen. Anschließend die feingeschnittene Ingwerwurzel, die feingeschnittenen Schalen und den Saft der Zitrusfrüchte mit dem Zucker zufügen. Wenn der Saft 20 – 30 Minuten sachte gekocht hat, ihn in ein Steingut- oder Porzellangefäß bzw. einen Glasballon füllen und abkühlen lassen. Den halben Würfel Hefe auf einem Stück getoasteten Roggenbrot verteilen und auf die Oberfläche des Löwenzahn-Saftes setzen. Das Gefäß wird nun mit einem Tuch bedeckt und 6 Tage bei Zimmertemperatur stehen gelassen. Anschließend füllt man den Wein in einen Krug oder ähnliches Gefäß um, verschließt leicht mit einem Baumwollbausch und läßt ihn 3 Wochen an einem dunklen Ort stehen. Anschließend in Flaschen abfüllen und verkorken - Der Wein sollte mindestens bis zum nächsten Weihnachtsfest ruhen.



## **Löwenzahnhonig (auch für Lebkuchen geeignet)**

2 gehäufte Doppelhände  
Löwenzahnblüten  
1 l Wasser  
1 kg Rohrzucker  
1/2 Zitrone in Scheiben

Die voll aufgeblühten Blüten in 1 l kaltem Wasser langsam heiß werden lassen, aufkochen und über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag durch ein Tuch seihen und die Blüten gut auspressen. In den Saft den Rohrzucker einrühren und die Zitronenscheiben zufügen. Nochmals erwärmen und die Flüssigkeit bei geringer Hitze (Stufe 1) eindicken lassen. 1-2 x erkalten lassen, damit der Sirup seine richtige Konsistenz bekommt. Wird er zu dick, kristallisiert er später und eine zu dünne Flüssigkeit wird sauer.

Man kann die Einkochzeit verkürzen, wenn man die Flüssigkeit in großen flachen Pfannen eindickt. Je schneller dies vonstatten geht, um so besser bleibt das Aroma erhalten.

## **Löwenzahngelee**

3 Handvoll Löwenzahnblüten  
1 l Wasser  
500 g Zucker

Löwenzahnblüten werden in kaltem Wasser angesetzt und so lange auf kleiner Hitze gekocht, bis das Wasser sich gelb färbt.

Den Saft durch ein Mulltuch seihen und mit dem Zucker 30-40 Minuten lang einkochen. Gelee in Twist-Off-Gläser abfüllen.

# Rapsöl

## **Kaltgepresstes Öl**

Raps wird zu Öl gepresst. Die Presstemperatur darf nicht mehr als 40° C betragen. Anschließend wird das Öl gefiltert oder bleibt stehen und die Trübstoffe setzen sich auf den Boden ab. Mit diesem schonenden Verfahren bleiben alle Geschmacks-, Farb- also Fettbegleitstoffe erhalten. Dies entspricht dem Jahrhunderte alten Verfahren deutscher Ölmühlen, in denen das Pressen noch als Handwerk betrieben wird. Abfüllung erfolgt in dunklen Flaschen, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Vorteil:

Voller Geschmack, Beibehaltung von Farbe, Geruch und den gesundheitsfördernden Fettbegleitstoffen und Vitaminen.

Nachteil:

Relativ kurze Haltbarkeiten zwischen drei und neun Monaten. Nur für die Kalte Küche geeignet.

## **Gedämpftes Öl**

Das Öl wird wie bei der Kaltpressung gewonnen und anschließend mit heißem Wasserdampf „gewaschen“. Damit bleiben die Geschmacksstoffe, Farbe und Vitamine größtenteils erhalten. Aber leider nicht alle.

Vorteil:

Das Öl ist mit ca. 12 bis 18 Monaten relativ lange haltbar und kann bis 160° C erhitzt werden. Also auch Dünsten und Frittieren ist möglich. Stellt ein Kompromiss zwischen kurzlebigen nativen Ölen und Raffinaten dar.

Nachteil:

Gesunde Fettbegleitstoffe (für Geschmack, Geruch und Farbe verantwortlich) nehmen ab.

## **Raffiniertes Öl**

Der Raps wird vor dem Pressen zerkleinert und erhitzt. Der anfallende Presskuchen wird mit Hilfe chemischer Lösungsmittel extrahiert. quasi der letzte Öltropfen noch rausgeholt. Anschließend „entschleimt“, „entsäuert“, „entfärbt“ und „desodoriert“ man das Öl. Alle Geschmacks-, Farb- und Geruchsstoffe gehen so verloren. Ebenso der Großteil an natürlichen Vitaminen. Allen raffinierten Ölen ist eigen, dass sie einen „neutralen“ Geschmack haben, was nichts anderes heißt: sie haben keinen. Daher der Irrglauben von vielen VerbraucherInnen, Öle schmecken von Natur aus „neutral“.

Vorteil:

Haltbarkeit von mehreren Jahren, neutraler Geschmack macht es praktisch überall einsetzbar. Auch zum Braten geeignet.

Nachteil:

Durch Entfernung wichtiger Inhaltsstoffe kann es nicht mehr als wertvoll bezeichnet werden und hat mit landwirtschaftlicher Urerzeugung nur noch wenig gemeinsam.

## **Patric Bies**

Gesellschaft für - Nachwachsende Rohstoffe -  
Vis à Vis e.V.

Evangelisch-Kirch-Str. 8 · 66111 Saarbrücken



## **Quellennachweis:**

„Der Kräuterbote“

Verband der Heilkräuterfreunde Deutschlands e.V.

Sonderdruck 1991

„Gemüse . Gemüse“

Mosaik Verlag

Recht/Wetterwald

„Ernte am Wegrand“

Ulmer-Verlag

Franke

„Nutzpflanzenkunde“

Thieme-Verlag

Ingeborg Münzing-Ruef

Kursbuch für gesunde Ernährung

„Die Küche als Apotheke“

Heyne-Verlag

Dr. med Ernst Schneider

„Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“

Saartkorn-Verlag Hamburg



## **Impressum**

**Herausgeber** L.F.G. Lisdorfer Frischgemüse Handelsgesellschaft

Landwirtschaftskammer  
Saarland

**Anschrift** Überhermer Straße 17

66740 Saarlouis

Tel.: 0 68 31 - 4 06 21 u. 4 38 17

Fax: 0 68 31 - 4 68 47

**Autoren** Heide Müller, Elmar Thewes

Landwirtschaftskammer für das Saarland

66613 Saarbrücken

**Druck** Heinz Klein GmbH, [www.kleindrucks.de](http://www.kleindrucks.de)

Alle Beiträge zum Thema Gesundheit schließen eine medizinische Versorgung nicht aus.

Lisdorf, im September 2004

☆☆☆  
*Feines saarländisches*

# Rapsöl

CHOLESTERINFREI



Kaltgepresstes Rapsöl aus dem Saarland:  
eine echte Alternative für gesundheitsbewusste Genießer.

Schmeckt unnachahmlich zart nussig und eignet sich zum Backen, Kochen, Dünsten und Braten ebenso wie für Salatsoßen, Dips und Marinaden.

Sie finden unser kaltgepresstes Rapsöl auf allen saarländischen Bauernmärkten, in zahlreichen Bauernläden, in Metzgereien oder direkt bei der Erzeugergemeinschaft.

---

St. Wendeler Ölsaaten  
GmbH + Co KG  
66606 St. Wendel  
[www.oelpflanzen.de](http://www.oelpflanzen.de)





Schutzgebühr: 2,- €

