



MÄRZ 2010

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Löwenzahn

Erlebnis für den Geschmackssinn

Den Löwenzahn als lästiges Unkraut zu sehen, bedeutet, sein Potential verkannt zu haben. Löwenzahn ist eine Pflanze, die gerade im Frühjahr große Dienste erweisen kann. Den ganzen Winter hindurch hatten die Wurzeln Gelegenheit Nährstoffe aus dem Boden heraus zu ziehen. Jetzt im Frühjahr kann er, bevor er seine wunderschönen gelben Blüten zeigt, mit Wurzeln und Blatt als Frühjahrs-salat genossen werden.

Jetzt ist er jung und zart und die Bitterstoffe sind noch nicht voll entwickelt. Er hat feine, würzige, leicht herbe Geschmacksnuancen. Diese Bitterstoffe benötigt die Leber, um Stoffe, die sich während des Winters und der Zeit der wenigen Bewegung angesammelt haben, los zu werden.

Wenn man ein zartes Pflänzchen findet, kann man es mit einem Messer ungefähr 3 cm unterhalb der Erde ausstechen, die Wurzeln und das Blattgrün säubern, klein schneiden und zu einem Frühlingssalat bereiten. So können auf kulinarische Art die Seele und der Körper genießen.

Ein Senf- Ei Dressing unterstreicht die zahlreichen Aromen ideal. Für 1 Person benötigt man ca. 5 Pflanzen (mit Wurzeln und Blättern). Diese werden klein geschnitten und vor dem Anrichten mit folgender Marinade beträufelt:

Aus 1 Eidotter, ¼ TL Dijon Senf, einigen Spritzern Zitronensaft, 1 Prise Salz und Wallnussöl eine Marinade zaubern und unter die Löwenzahnblätter mengen.

Die Wirkung:

Löwenzahn regt die Lebertätigkeit an, wirkt auch entwässernd und somit insgesamt blutreinigend.