



**ORF** extra

## Veganes Gänseblümchen-Schmalz

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Das Gänseblümchen enthält alles, was uns nützlich ist: Saponine, Bitter- und Gerbstoffe und eine erstaunlich große Menge an Vitamin C. Genau das, was zum Beispiel Schnupfennasen und Menschen, die gerne eine Entgiftungskur machen, brauchen.*

*Für die eigene Hausapotheke kann man alle Pflanzenteile verwenden, um zum Beispiel eine blutreinigende Teemischung, eine Tinktur für Hautunreinheiten oder einen Gänseblümchen-Essig zum Ankurbeln vom Stoffwechsel herzustellen. Meine Gänseblümchen-Salbe eignet sich gut für die Pflege von zarter Kinderhaut oder zur Behandlung von Nagelbett-Entzündungen.*

*Haben Sie es schon gesehen? Ich trage heute ein Gänseblümchen-Tattoo. Blütenblätter mit etwas Fettcreme auf die Haut geklebt.*

*Dass man Gänseblümchen essen kann, hat sich sicher schon herumgesprochen. Mit dem nussigen Geschmack lässt sich viel anstellen: Süß-saure Gänseblümchen-Kapern zum Beispiel.*

### Rezept „Veganes Gänseblümchen-Schmalz“

Ich habe hier 2 kleine, fein geschnittene Jungzwiebel, einen kleinen, gewürfelten Apfel - auch eine wenig süße Birne ist eine gute Alternative. Diese beiden Zutaten habe ich schon kurz in einem EL Öl angebraten. Dann nimmt man den Topf vom Herd.

In diesem Topf befinden sich ca. 250 g geschmolzenes Bio-Kokosfett und eine kleinere Menge Rapsöl (ca. 80 ml). Die Öle gebe ich jetzt zu der Mischung mit den Jungzwiebeln und Äpfeln und rühre dann 1 große Hand voll klein gehackter Gänseblütenköpfchen - und wer will - Blätter dazu. Zum Schluss würze ich mit 1 TL Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitrone und

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

einer Messerspitze Bockshornklee und Kurkuma.

Das Gänseblümchen-Schmalz kommt jetzt entweder in sterile Gläser, wo es sich gekühlt ca. 6 Wochen lang hält oder auf ein Stück Brot.

Es ist ein kinderleichtes Rezept, das ich gerne auch mit Kindern zubereite und das Kinder total gern mögen, wenn ich es so serviere: Brot in Schnittlauchröllchen tauchen. Mit Blütenköpfchen bestreuen. Und die „Frühlingswiese“ genießen.