



Natur im Garten: Uschi blüht auf Löwenzahnpesto

Im Frühling bin ich immer wieder voller guter Vorsätze, was das Essen von Bitterstoffen anlangt. Ich gehöre ja zu jenen Menschen, die das Bittere nicht so mögen, aber wenn man zum Beispiel so einen „Ziguri-Salat“ mit Orangensaft-Marinade anmacht, ist das Bittere fast weg. Ein Fan bin ich auch vom Löwenzahnpesto - das zeige ich Ihnen jetzt.

Ich schneide eine große Hand voll frische Löwenzahnblätter so klein wie möglich und verrühre sie im Mörser gemeinsam mit Olivenöl, Salz und Pfeffer so lange, bis eine Art Paste entsteht. Man kann sie wie jedes andere Pesto auch in Gläsern, mit einer Schicht Öl oben drauf gut 6 Monate lang aufbewahren.

Meine verarbeite ich jetzt gleich und streiche sie über den Frischkäse auf einen Pizza- oder Flammkuchenteig, streue Parmesan darüber gebe noch harte Eier und Karottenblumen darauf und schiebe das Ganze für ca. 12 Minuten bei 180 Grad ins Rohr.

Das Tolle an der Pflanze ist, dass sie von Kopf bis Fuß verwendet werden kann:

-) Die Knospen lege ich gerne süßsauer in Essig ein.
-) Aus den Blüten mache ich einen Brotaufstrich oder Likör.
-) Mit der weißen Milch in den Stängeln kann man meiner Erfahrung nach gut Warzen behandeln und Blätter und Wurzeln bringen Geschmack und magische Heilkräfte mit. Magisch deshalb, weil die Löwenzahnwurzel immer wieder für Abwehrzauber verwendet wurde. Besonders stark wirken sie, wenn sie bei Sonnenaufgang ausgegraben und um den Hals oder am Gürtel getragen wird. Ich sehe Sie schmunzeln! Ausprobieren!
-) Sie können Sie die Wurzeln auch als Tee zum Entgiften und Entschlacken trinken. Ihre Leber, die Galle und der gesamte Stoffwechsel wird es Ihnen danken! Bei Ekzemen und anderen Problemen mit der Haut kann eine 6-wöchige Teekur mit Löwenzahn-Wurzeln und -Blättern ebenfalls gute Dienste leisten, weil die Pflanze bei der Entsäuerung des Körpers unterstützt.