

Löwenzahnsirup mit Birkenzucker



Endlich ist wieder Löwenzahnzeit! Ist der Löwenzahn nicht eine der wunderbarsten Pflanzen auf dieser Erde? Erst blüht er ganz früh im Jahr goldgelb auf unseren Wiesen und versorgt uns durch seine vitaminreichen jungen Blätter und Blüten mit ganz vielen Nähr- und Bitterstoffen und dann verwandelt er sich in Pusteblumen und erfreut die Kinder und alle Junggebliebenen! Ich liebe Löwenzahn!

Das Schöne am Löwenzahn ist, daß ihn auch schon die kleinsten Kinder gefahrlos mitsammeln können, denn er ist in seiner Erscheinung wirklich unverwechselbar: die Löwen-Zähne an seinen gezackten Blättern kann man Kindern schon ganz früh zeigen und auch die Milch des Stängels ist nicht, wie viele immer noch glauben, giftig. Sie macht allerdings braune Flecken in die Kleidung, die sich leider durch nichts mehr entfernen lassen: also Vorsicht bei sehr feiner Kleidung (aber die sollten Kinder beim Toben und Entdecken in der Natur ja ohnehin nicht tragen)! Achtet bitte darauf, Wildpflanzen nur an Stellen zu sammeln, an denen nicht gedüngt wird und an denen möglichst keine Straße entlangführt. Beim Sammeln von allen Wildpflanzen nehmen wir nur so viel, wie wir wirklich brauchen und achten darauf, an der Sammelstelle immer einige Pflanzen unversehrt stehen zu lassen. Ich finde es auch immer sehr schön, sich bei den Pflanzen zu bedanken und auch den Kindern Ehrfurcht vor der Natur zu vermitteln.

Meinen ersten Löwenzahnsirup vor Jahren hatte ich noch mit normalem Rohrohrzucker gemacht: aber wenn wir mal ganz ehrlich sind, kam dieser Sirup bei meinen Kindern gar nicht gut an! Denn Löwenzahn hat zwar einen leckeren Eigengeschmack, den ich sehr schätze, aber er ist bei weitem nicht mit Holunderblütensirup oder fruchtigen Sirups, die meine Kinder lieben, zu vergleichen. Also habe ich ihn selbst verbraucht, indem ich immer einen Schluck davon in meine Kanne Kräutertee gegeben habe. Das fand ich dann so lecker, daß ich ihn, um meine Zähne zu schonen, im nächsten Jahr mit Birkenzucker zubereitet habe: so habe ich eine leckere Ergänzung zu den allermeisten Kräutertees und trotzdem ein bißchen Löwenzahnsonne in meiner Teetasse! Und da mir (und im Tee auch meinen Kindern!) das so gut schmeckt, bekommt Ihr hier amein Rezept dazu.

Zutaten

- 6 Erwachsenenhände Löwenzahnblüten
- 1,5 Liter Wasser
- 1,2 kg Birkenzucker
- 100 g Zitronensäure

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Das Wasser in einem großen Topf mit Deckel zum Kochen bringen und den Birkenzucker sowie die Zitronensäure bei ausgeschalteter Herdplatte darin auflösen. Die gut verlesenen Löwenzahnköpfe (bitte keine kleinen Tiere mitkochen!) in den Topf geben und alles kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und nach dem Abkühlen an einem kühlen Ort über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag in einen weiteren Topf durch ein sehr feines Sieb oder ein sauberes Mulltuch abseihen und nochmals aufkochen. Kocht der Sirup, darf er 10 Minuten sprudelnd vor sich hinkochen, bevor er noch heiß in saubere Flaschen abgefüllt wird.