

Serie | Kräuter- und Nutzpflanzen

## Der Löwenzahn

Wildkräuter sind die neuen Lieblinge in der Küche. Sie wachsen und gedeihen von allein im Wald, an Wegrändern, auf Wiesen, in Parkanlagen und sogar im eigenen Garten. Was häufig als Unkraut aus der Erde gerissen wird und auf dem Kompost landet, ist eine Zutat für die rohköstliche Vitalküche – und dazu noch völlig kostenlos!

Viele Wildkräuter lassen sich hervorragend in der Küche verarbeiten. Sie passen in Pestos, Salate, grüne Smoothies, Frischpresssäfte, rohköstliche Suppen oder Dips. Manche Wildkräuter haben einen intensiven und würzigen Geschmack. Wem sie am Anfang zu herb sind, der kann sie mit Obst oder Gemüse kombinieren und sich langsam daran gewöhnen.

Die erste Folge unserer neuen Serie befasst sich mit dem Löwenzahn. Wie viele Frühlingsblüher hat er eine blutreinigende Kraft. Er regt Nieren und Blase an und hat so eine entschlackende Wirkung. Aufgrund der Inhaltsstoffe fördert er die Verdauung, hilft bei Rheuma, lässt Pickel und chronische Hautleiden verschwinden und kann generell als Stärkungsmittel eingesetzt werden.

Neben Tee kann man Löwenzahn auch in der modernen Küche verwenden. Gerade zu ideal ist er für Säfte und Smoothies. Kombinieren Sie ihn mit frischem Obst und fertig ist ein fruchtig-frischer Drink mit einem Hauch von «Grün» im Geschmack.

Für Einsteiger ist es empfehlenswert, den Anteil der «wilden Kost» im Smoothie langsam zu erhöhen. Starten Sie mit ein paar wenigen Blättern und viel Obst. Erhöhen Sie dann von Smoothie zu Smoothie den Wildkräuteranteil, bis Sie für sich das richtige Maß gefunden haben.

## Grüner Smoothie mit Löwenzahn

### Zutaten

1 Banane  
200 g Heidelbeeren  
1 cm Ingwer  
5 Blätter Löwenzahn  
2 Blätter Wirsing  
500 ml Wasser

Alles mixen und fertig ist ein köstlicher und gesunder Power-Drink.

### Tipp

Je jünger die Blätter sind, desto milder ist der Geschmack. Sogar die Wurzel kann klein geschnitten und in den Mixer gegeben werden.



## Eingemachte Löwenzahnknospen

### Zutaten

200 ml Weisswein  
200 ml Wasser  
200 ml Essig  
3 Lorbeerblätter  
3 Knoblauchzehen, halbiert  
oder in Scheiben geschnitten  
½ Peperoncino, halbiert  
3 Nelken  
1 TL gelbe Senfsamen  
1 TL Salz

Alles zum Kochen bringen. 4 Handvoll noch geschlossene Löwenzahnknospen in die Marinade geben und 2 Minuten aufkochen. Noch heiss in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschliessen. Dunkel und kühl aufbewahren. Passt gut zu Wurstwaren und Käse.

### Tipp

Nach dem gleichen Rezept kann man auch andere Wildpflanzen einmachen: Blütenknospen von Scharbockskraut, Mohn, Gänseblümchen, Margerite, Taglilie oder Bärlauch; Sprossen von Tanne, Hopfen oder Wald-Geissbart; Blätter von Portulak oder Fetthenne; junge Früchte von Mondviole oder anderen Kreuzblütlern; Zwiebeln von Weinberg-Lauch oder Bärlauch.

### Variante

Das Pfückgut wie oben, jedoch nur mit etwas Essig kochen, abgiessen und in Öl aufbewahren.

EINE KOMPOSITION GRÜN IN GRÜN MIT EIBEN UND MEDITERRANER WEGFÜHRUNG.



### WIR BERATEN

Gartengestaltung. Gartenplanung. Flachdachbegrünungen. Pflanzvorschläge. Koordination von Handwerkern in Zusammenhang mit der Gartenanlage. Bewässerungen.

### WIR PFLEGEN

Schnittarbeiten aller Pflanzen. Rabatten- und Rasenpflege. Saisonbepflanzungen. Baumpflege. Bodenverbesserungen. Rasensanierungen. Naturrasen. Bodenbelüftung. Pflanzengesunderhaltung.

### WIR ÄNDERN

Gestaltungsideen rund ums Haus. Sitzplätze. Sichtschutz. Biotope. Treppen und Mauern.

### WIR LEGEN NEU AN

Jede Art von Gärten. Begrünungen. Bepflanzungen. Beläge. Natursteinarbeiten. Böschungsverbauungen/Hangsicherungen. «Einfach schöne Gärten».

Gerne beraten wir Sie in allen Gartenfragen.



Toggwil 2 | 8706 Meilen  
Telefon 044 923 11 77 | Fax 044 923 71 57  
info@ammangartenbau.ch | www.ammangartenbau.ch



Frühling 2019

# Kundenblatt



## Gartenpflege

### Liebe Gartenfreunde, liebe Kunden

Durch viel Liebe und eine sachkundige Pflege entwickelt sich Ihr Garten zu einem Schmuckstück. Was Sie dabei beachten müssen, zeigen wir Ihnen gerne in dieser Ausgabe der Kundenzeitung.

Wir haben aber auch etwas Neues für Sie. In der Rubrik Kräuter und Nutzpflanzen finden Sie künftig raffinierte Rezepte und Infos. Beim Lesen wünschen wir Ihnen viel Vergnügen.

Herzlichst, Ihre Ammann Gartenbau AG  
Ueli Zollinger

