

„Löwenzahn und Pusteblume“

Veganer Löwenzahnhonig

Zunächst benötigst du genug Löwenzahnblüten – je nachdem, wie viel „Honig“ du herstellen möchtest. Für den Anfang dürften 200 Gramm ein guter Richtwert sein.

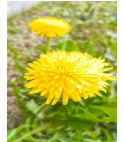
Außerdem benötigst du:

1 l Wasser

1 kg Zucker

1 halbe Bio-Zitrone

Gehe folgendermaßen vor:



Gib die Blüten in einen Topf und gieße das Wasser darüber.

Decke den Topf mit einem Deckel ab und lass das Gemisch etwa zwei Stunden ziehen.

Bringe das Gemisch kurz zum Kochen und lasse es dann wieder abkühlen.

Lasse das Wasser und die Löwenzahnblüten über Nacht ziehen und gieße die Blüten mit einem Sieb ab.

Gib den Zucker und etwas geriebene Schale der Zitrone dazu.

Bringe die Mischung zum Köcheln.

Um zu testen, ob die Mischung die richtige Konsistenz hat, kannst du eine kleine Menge auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Wenn die Konsistenz ähnlich der von „normalem“ Honig ist, dann hat der Löwenzahnhonig lang genug geköchelt.

Sollte er noch nicht fest genug sein, so lass das Gemisch noch ein wenig weiterköcheln und teste die Konsistenz in regelmäßigen Abständen.



Einige Dinge gilt es zu beachten:

*Verwende sterilisierte Gläser, um den „Honig“ abzufüllen.

*Achte darauf, den Löwenzahnhonig in keine nassen oder zu kühlen Gläser abzufüllen.

Ansonsten kristallisiert der „Honig“. Benutze daher gut getrocknete Gläser.

*Schütze den „Honig“ vor zuviel Licht und Wärme sowie Kälte. Lagere ihn im Vorratsschrank oder in der Speisekammer. Dort ist er etwa ein Jahr haltbar.



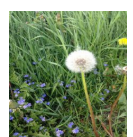
Fingerspiel: Pusteblume

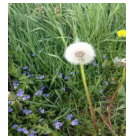
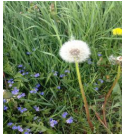
Pusteblume auf der Wiese (Die rechte Hand zu einer lockern Faust ballen, um die Pusteblume anzudeuten)

puste, puste kleine Liese (Auf die "Pusteblume" pusten)

dass die weißen Stengel fliegen (Die Faust langsam öffnen)

sich im blauen Himmel wiegen. (Mit den Fingern langsam in der Luft zappeln)





Pusteb Blumenbild:

Bild 1 mit Spülbürste:

Du brauchst:

Eine runde Spülbürste, schwarzes oder buntes Papier,
Weiße und grüne Farbe.

Wie machst Du es:

Tauche die Bürste mit den Borsten in die weiße Farbe und drucke sie auf das
Papier. Das kannst Du mehrmals wiederholen. Wenn es getrocknet ist, kannst Du
mit der grünen Farbe gezackte Blätter und einen Stengel dazu malen.

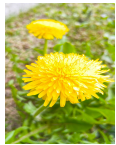


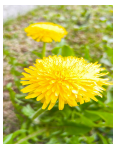
Bild 2 mit Klopapierrolle:

Du brauchst:

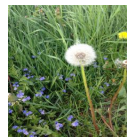
Eine Klopapierrolle,
weiße und grüne Farbe,
buntes oder schwarzes Papier,
eine Schere.

Wie machst Du es:

Schneide den unteren Teil
der Klopapierrolle ganz fein ca 5 cm. ein.
Drücke den eingeschnitten Teil, nach außen.
Dann tauche das ganze in weiße Farbe und
drücke es auf ein Papier,
daß kannst Du mehrmals auf dem Blatt,
aber auch auf dem Druck wiederholen.
Danach male mit der grünen Farbe
einen Stängel und die Blätter dazu



Ausflüge in die Parks von München oder auf die
Wiesen im Münchner Umland bieten sich an um
erst den gelben Löwenzahn entdecken und später
Pusteb Blumen in die Welt zu pusten . Ein Spaß für
Groß und Klein!





Der Löwenzahn

„Opa, wie heißen eigentlich die gelben Blumen, die auf der Wiese wachsen?“, Greta fand die vielen leuchtendgelben Blumen so schön. „Das ist Löwenzahn, Greta. Und die Pflanze heißt so, weil ihre Blätter so gezackt sind und so aussehen wie Zähne,“ erklärte Opa. „Guck mal Greta, der Löwenzahn ist nicht nur auf der Wiese, der ist so stark, der wächst sogar durch die Pflastersteine im Hof.“ „Oh ja, Opa, das finde ich toll,“ Greta hüpfte um ihren Opa herum. „Ich finde das nicht toll, denn ich muss ihn wieder ausstechen. Wenn ich das nicht mache ist ruck zuck alles zugewachsen damit.“ „Och, der arme Löwenzahn,“ das Mädchen verzog das Gesicht. „Siehst du, Greta, erst kommen ganz kleine Blättchen und eine kleine Knolle. Aus der Knolle wird dann die Blüte mit den schönen gelben Blättchen. Aber die Blüte verwelkt dann nicht einfach, sondern bildet wieder eine Knospe und in der entstehen dann die kleinen Flieger. Der Löwenzahn wird zur Pustebblume und der Wind – oder Greta – kommen dann und pusten die kleinen Flieger fort. Diese Flieger sind aber die Samenkörner vom Löwenzahn. Sie setzen sich in die Erde und werden zu neuem Löwenzahn. Deshalb gibt es so viel davon. Er verträgt auch gut Hitze und Kälte und wie du ja siehst, kann er immer und überall wachsen.“

Greta pflückte auf der Wiese einen Strauß aus Löwenzahn. „Opa, da ist ja Milch in den Stängeln.“ „Das ist keine Milch, sondern der Pflanzensaft. Der ist bitter und den kann man nicht trinken. Aber im Frühjahr, wenn die ersten Löwenzahnblättchen kommen, dann kann man daraus Salat machen oder Kräuterbutter. Und auch die Blüten kann man essen. Allerdings sollte man nur Löwenzahn essen, der nicht versehentlich gedüngt wurde. Sogar in der Medizin wird die Pflanze verwendet, soll auch gegen Hühneraugen und Warzen helfen.“ „Igitt,“ Greta schüttelte sich. „Ich mache einen Blumenkranz aus dem Löwenzahn und den bringe ich dann Oma heute Nachmittag mit, wenn wir sie im Altenheim besuchen.“ „Das wird Oma bestimmt freuen, Greta, denn Oma mag auch gerne Löwenzahn so wie du.“

