

Löwenzahnhonig selbst gemacht! Entgiftend, vegan und lecker!



Gesund ist er, der Löwenzahn. So soll er beispielsweise antioxidative, antivirale, antibakterielle, entzündungshemmende und immunmodulatorische Eigenschaften aufweisen. Zudem wird ihm zugeschrieben, Thrombosen, Diabetes, Krebs und Leberbeschwerden vorzubeugen, sich positiv auf das Magen-Darm-System auszuwirken und Schmerzen erträglicher zu machen. Finni Fit findet: Diese Eigenschaften des Löwenzahns sollte man sich zunutze machen – auf die eine oder andere Weise. Deshalb zeigt sie euch heute zunächst eine Möglichkeit des Konservierens von Löwenzahn: Löwenzahnhonig selbst gemacht.



Übrigens!

Das Rezept könnt ihr nicht nur nutzen, um Löwenzahnhonig selbst herzustellen, sondern auch, um euch einen Honig aus Gänseblümchen zu machen...

Die Zutaten – um Löwenzahnhonig selber zu machen

Ein bisschen Lust haben solltet ihr schon – auf einer Wiese Löwenzahn zu sammeln. Denn ihr benötigt für rund 500 ml Löwenzahnhonig:

- 300 Löwenzahnblüten (ca. 375 g)
- 1 Liter Wasser
- 1 kg Zucker
- 1 Bio-Zitrone

Darüber hinaus benötigt ihr natürlich noch Kochtopf, Schüssel, Messer, Schneidebrett, Zitronenpresse, Wasserkocher, Löffel, sterilisierte Gläser, ein Passier- oder Haushaltstuch sowie ein bisschen Geduld...



Das Vorgehen

So kurz die Zutatenliste ist, so einfach ist auch das Vorgehen, um den Löwenzahnhonig selbst herzustellen. Dabei besteht es aus 2 Etappen.

Etappe 1 – Löwenzahnhonig selbst gemacht

1. Sammelt frische Löwenzahnblüten im besten Fall auf einer Wiese außerhalb der Stadt, indem ihr die Blüten unmittelbar unter dem Blütenkelch mit einem Messer oder einer Schere abschneidet.
2. Zu Hause angekommen, könnt ihr die Blüten kurz durchwaschen, beispielsweise mit ein bisschen Natron oder CDL. Vielleicht reicht es den Hartgesottenern unter euch aber auch, die Blüten etwas auszuklopfen und per Hand von möglichem Ungeziefer zu befreien...
3. Gebt die Löwenzahnblüten zusammen mit dem Saft der Zitrone in einen Kochtopf, übergießt sie mit einem Liter Wasser und lasst das gesamte Gemisch für ca. 30 Minuten bei niedriger Temperatur und gelegentlichem Umrühren auf dem Herd simmern. Erledigt? Dann haben das Kochfeld und ihr zunächst Pause – genau wie die Löwenzahnblüten, die ihr im abgedeckten Kochtopf für ca. 24 Stunden ziehen lassen solltet.

Etappe 2 – Löwenzahnhonig selbst gemacht

1. Sind die 24 Stunden vorbei, könnt ihr wieder loslegen. Dazu filtert ihr zunächst die Blüten mit eurem Passier- oder Haushaltstuch aus der Flüssigkeit. Letztere sollte sich nach dem Filtern wieder in einem Kochtopf befinden, in den ihr nun auch den Zucker gebt.
2. Jetzt heißt es reduzieren: Kocht euren Sud so lange ein, bis in etwa die Hälfte der ursprünglichen Flüssigkeit verkocht ist. Es kann also ‚einen Moment‘ dauern. Hat der Honig die von euch gewünschte Konsistenz erreicht, könnt ihr ihn in die sterilisierten Gläser abfüllen.



Seid ihr euch noch unsicher bezüglich der richtigen Konsistenz beim Abfüllen? Dann nehmt doch einen Esslöffel der Flüssigkeit ab und lasst sie auf einem kleinen Teller abkühlen – zum Testen. In erkaltetem Zustand zieht der Honig noch etwas nach und wird dickflüssiger.

Und übrigens: Kühl und dunkel gelagert, sollte sich euer Löwenzahnhonig in jedem Fall ein Jahr halten. Nach Anbruch ist es ratsam, ihn im Kühlschrank aufzubewahren – und ihn binnen ein paar Wochen zu verbrauchen.