

Windrad Post

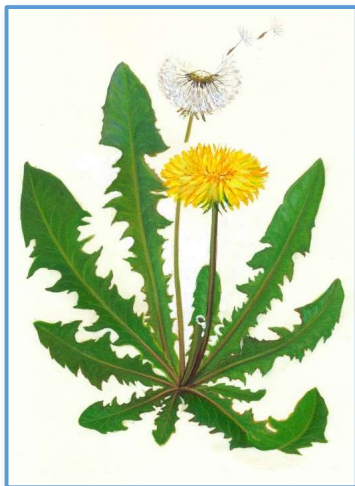
April & Mai 2024



GÜSSE & GENÜSSE

Pflanze des Monats

*Der
Löwenzahn*



Was sein Name bedeutet:

Seine Namensherkunft ist schwierig zu sagen. Manche glauben, dass seine gezackten Blätter wie Löwenzähne aussehen. Sein lateinischer Name ***Traxacum*** bedeutet so viel wie „Heilmittel für Entzündungen“.

Wofür er gut ist:

Einen Tee aus den Blättern kann man trinken oder ins Badewasser gießen. Er belebt die Haut und unterstützt die Regeneration. Er kurbelt den Stoffwechsel an und befördert überschüssiges Wasser aus dem Körper. Am bekanntesten ist der Löwenzahnhonig oder -sirup.

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um sich des Ballasts des Winters zu entledigen, fit und aktiv zu werden und sich der körperlichen und seelischen Gesundheit zu widmen. Denn viele Menschen haben Schwierigkeiten, nach den kalten und lichtarmen Wintermonaten, in den Frühling zu starten – die Frühlingszeit lässt grüßen.

Viel Bewegung an der frischen Luft, mäßiges Sonnenbaden, genügend Erholungspausen und unterstützende Kneipp-Anwendungen vertreiben die Müdigkeit im Nu: Am Morgen bieten sich Tau- oder Wassertreten, ein kaltes Fußbad oder Trockenbürsten an.

Windrad Post

April & Mai 2024

Löwenzahn-Cocktail

Das wird benötigt:

- Löwenzahnblätter
- 2 Äpfel
- 2 Möhren
- Zitronensaft
- Zucker

Und so geht's:

Die Löwenzahnblätter waschen und gut abtropfen lassen. Die gewaschenen Möhren und Äpfel in Stücke schneiden. Alles zusammen in einen Entsafter geben und entsaften. Den Saft mit Zitrone und Zucker abschmecken und genießen 😊



Löwenzahn-Gelee

Das wird benötigt:

- 200g Löwenzahnblüten
- 1 Liter Wasser
- 1 Zitrone
- 1 kg Gelierzucker (2:1)



Und so geht's:

Löwenzahnblüten in Wasser 5 Minuten kochen und anschließend 24 Stunden ruhen lassen. Den Saft absieben. Mit dem Saft der Zitrone und dem Gelierzucker 4 Minuten sprudelnd kochen. Heiß in Gläser füllen. Abgekühlt schmeckt es lecker zum Frühstücksbrötchen oder Toast.

*Es ist doch im April fürwahr, der Frühling weder halb noch gar.
Komm Rosenbringer, süßer Mai, komm du herbei!
So weiß ich, dass es Frühling sei.*

(Eduard Mörike)