



# Honig aus LÖWENZAHN herstellen?

## LÖWENZAHNHONIG

### ZUTATEN

- 250g Löwenzahnblüten (ergibt ca. 150g Löwenzahn-Blütenblätter)
- 1l Wasser
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 600g Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Die Löwenzahnblüten kurz waschen und anschliessend die einzelnen Blütenblätter auszupfen.
2. Danach mit dem Wasser und der Zitronenschale in eine grosse Pfanne geben und erhitzen. Ca. 6–7 Minuten köcheln lassen, von der Platte nehmen. Auskühlen lassen und 24 Stunden ziehen lassen.
3. Alles durch ein Sieb giessen, Saft zurück in die Pfanne giessen. Ergibt ca. 6dl.
4. Saft, Zitronensaft und Zucker 1:1 aufköcheln (nicht sprudeln lassen, es darf sich kein Schaum bilden). Unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten sirupartig einkochen. Gelierprobe machen.
5. Den Honig heiss in die vorgewärmten Gläser bis knapp unter dem Rand einfüllen. Gläser sofort verschliessen und schön beschriften.

### HALTBARKEIT

Kühl und dunkel, kann der verschlossene Honig ca. 8 Monate gelagert werden. Einmal geöffnet, so rasch wie möglich konsumieren.



### TIPPS:

- Der Löwenzahnhonig war früher als Honig der armen Leute bekannt. Heute ist er eine rare Delikatesse, da das Pflücken der Blüten sehr zeitintensiv ist.
- Die Blüten bei Sonnenschein ernten, damit sie das volle Aroma entfalten.
- Gelierprobe: Zu Beginn der Honig-Produktion einen kleinen Teller ins Gefrierfach legen. Nachdem die Masse 30 Minuten geköchelt hat, einen Tropfen der Flüssigkeit auf den kalten Teller tropfen lassen. Wird die Masse ein wenig fester – streichfest – ist der Honig bereit. Falls er zu flüssig ist, kann dieser noch einige Minuten weitergekocht werden bis die richtige Konsistenz erreicht wird.
- Wenn der Honig auskristallisiert, wurde der Honig bei zu hoher Temperatur eingedickt/gekocht. Tipp: ½ Liter ca. 30 Minuten köcheln lassen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



FLAVIA URSPRUNG