

## Di erschte Frühlingsbote sind da

S Wetter wird wärmer, t'Vögel zwitschered fröhlich und mir freued eus ab de erschte Blüete. Mir merked, dass de Frühlig chunnt! T'Wise werded gääl, das liht am Löwezah, au bekannt unter villne andere Näme:

**Chrottepösche, Kettenestöck, Soiblueme oder au Milchblueme.**



So vill Näme wiener treit so vill gueti Inhaltstoff het er: T'Blätter und Blüete sind riich a Mineralstoff wie Kalium und Spurenelement wie Zink und Kupfer. Demit mer die Stoff, so wie au t'Frühligssunne iifange chönnd, wird de Löwezah zumene feine Frühligshonig verarbeitet.

### Zuetate für en Löwezah-Frühligshonig:

- 300g Löwezahblüete
- ½ Zitrone
- 1l Wasser
- Ca. 800g Zucker

Demit t'Blüete bide Zuebereitig s volle Sunnearoma entfalte chönd wird de Löwezah bi Sunneschii gerntet. Blüete mit chalem Wasser abspüele, vode Stil zupfe und grob hacke. Blüete mit Zitrone und Wasser ufchoche und ca. 15 Minute choche lah. T'Pfanne vom Herd zieh und de Suud zuedeckt 2 Stund zieh lah. Dur es fiinmaschigs Tuech absiibe, Flüssigkeit abmesse und mit Zucker 1:1 uffülle. 1.5-2h liecht chöchele lah, bis e Konsistenz vo flüssigem Honig erreicht isch. Gelierprob mache (echli Honig uf en Teller geh und uschüehle lah, demit mer gseht wie dick er isch). Löwezah Honig i heiss usgspüelti aber trochni Gläser abfülle, sofort verschlüsse und spöter gnüsse.

Rita Thoma-Suter

April 2024