

# Die «Söiblueme», die uns saugut tut

**KRÄUTER** Die jungen Blätter für Salat, die gelben Blüten für Honig: Löwenzahn bringt Frühling in die Küche und hilft bei vielen Beschwerden.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR\*  
piazza@luzernerzeitung.ch

Das Ende der Fasnacht ist bei vielen mit dem Vorsatz verbunden, sich bewusster zu ernähren. Den einen geht es primär ums Abnehmen, andere wünschen sich mehr Natürlichkeit. Kräuter werden neu oder wieder entdeckt, und da drängt sich in diesen Wochen einer der ersten Frühlingboten auf: Löwenzahn.

## Bitterstoffe verkaufen sich nicht

Der Löwenzahn beginnt jetzt überall zu wachsen, und bald ist er so präsent, dass er fast gar nicht mehr auffällt oder einfach als Unkraut («Söiblueme») abgetan wird. Das wäre schade, denn der Löwenzahn bietet die seltene Gelegenheit, wirkliche Bitterstoffe zu geniessen. Den meisten Salaten und Gemüsen sind sie weggezüchtet worden. Bitter verkauft sich nicht gut. In kaum einem Supermarkt wird ein Cicorino rosso angeboten, der wirklich bitter ist.

## Säfte zum Fliesen bringen

Doch weshalb ist bitter so gut? Bitterstoffe haben insbesondere in der Naturheilkunde eine wichtige Bedeutung: Sie bringen die Säfte so richtig zum Fliesen, und von seiner diuretischen Wirkung hat der Löwenzahn auch volkstümliche Übernamen wie Bettseicher oder im Französischen «pissenlit».

So weit muss es ja nicht kommen, aber Galle, Niere und Leber bekommen ordentlich etwas zu tun: Sie helfen mit, all die Giftstoffe auszuleiten, die sich aufgrund unserer modernen Ernährung und der Umweltbelastung in unseren Körpern angesiedelt haben, und sie sind auch dienlich für eine gute Verdauung.

Dass sich in unserem Körper wirklich Schlacken ansammeln, wird von der Wissenschaft zwar dementiert, in der Naturheilkunde aber hat diese «Entschlackung» und auch die damit verbundene «Blutreinigung» einen grösseren Stellenwert. Kaum ein Kraut soll sich dazu besser eignen als eben Löwenzahn.



Als pikanter Salat liefert Löwenzahn gesunde Bitterstoffe.

Getty

Damit nicht genug: In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat der bittere Geschmack eine trocknende Eigenschaft: Menschen mit zu viel «pathogener Nässe», ersichtlich etwa an der Cellulite, sollten vermehrt Bitterstoffe zu sich nehmen. Da bieten sich die jungen Löwenzahnblätter geradezu an.

## Löwenzahn als Magenbitter

Bitter ist also wichtig, und gerade der Löwenzahn enthält eine Unmenge Taraxin, wie dieser Bitterstoff heisst. Das macht den Löwenzahn ähnlich wie die Wegwarte (Zichorie) nicht nur zum Kaffeeersatz, sondern, eingelegt in Hochprozentiges, sogar zum Magenbitter. Ausserdem verfügt er über viel Vitamin C, Eisen und Kalium.

Löwenzahnextrakte oder -tee enthält man im Reformhaus, in der Apotheke oder der Drogerie. Angezeigt ist Löwen-

## Für eine Frühjahrskur sollte man während zwei bis drei Wochen einen Liter Löwenzahntee auf den ganzen Tag verteilt trinken.

zahn unter anderem bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und Störungen des Gallenflusses. Für eine Frühjahrskur sollte man während zwei bis drei Wochen einen Liter Tee auf den ganzen Tag verteilt trinken.

## Honig und Honig

Weil er früh blüht, bedienen sich am Löwenzahn bevorzugt auch Bienen. Für ein Kilogramm Honig sucht ein Bienenvolk über 100 000 Blüten heim. Der daraus entstehende Honig ist kräftig und von goldgelber Farbe. Natürlich nicht identisch mit Bienenhonig ist der hausgemachte Löwenzahnhonig, der im Grunde mehr ein Sirup ist, als Aufstrich fürs Zmorgebrot aber auch prima schmeckt (siehe Rezept).

Löwenzahn leistet also so einiges, und umso schöner ist es, sich jetzt bald auf einen Frühlingsspaziergang zu machen und die jungen Blätter zu sammeln. Es gibt zum Pflücken geeignetere Orte als entlang viel befahrener Strassen oder chemisch gedüngte Wiesen – aber die Auswahl ist schier unendlich

## Löwenzahnhonig

**ZUTATEN** 300 g Löwenzahnblüten, ½ Zitrone, 1 l Wasser, 1 kg Zucker, ½ Vanilleschote (ergibt etwa 3 kleine Gläser).

**ZUBEREITUNG** Löwenzahnblüten von Stielen befreien, sauber waschen und grob hacken. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

In einer grossen Pfanne die Blüten und die Zitronenscheiben mit dem Wasser aufkochen. Die Herdplatte ausschalten und alles zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Anschliessend durch ein feines Sieb passieren und gut ausdrücken.

Die Flüssigkeit falls nötig mit Wasser auf 1 Liter ergänzen, zurück in die Pfanne geben und den Zucker beifügen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und beifügen. Alles bei eher kleiner Hitze ungedeckt etwa 2½ Stunden einkochen lassen. Danach auf einem Teller eine Gelierprobe machen. Ist der «Honig» zu dünn, nochmals etwas einkochen lassen.

Den fertigen Honig in saubere, gut getrocknete Gläser abfüllen und luftdicht verschliessen. Dunkel und kühl aufbewahren, ist Löwenzahnhonig über 1 Jahr haltbar.

**Tipps:** Der Honig kristallisiert aus, wenn er bei zu grosser Hitze eingekocht, in nasse Gläser gefüllt oder zu kalt gelagert wird. Dieses Rezept sollte nicht in der doppelten Menge zubereitet werden, das Einkochen dauert sonst ewig. HAG

HINWEIS

► Rezept nach Annemarie Wildeisen. ◀

gross: Löwenzahn wächst nahezu überall und ist teils auch auf Wochenmärkten erhältlich.

MITARBEIT HANS GRABER

HINWEIS

► \* Ulrike von Blarer Zalokar leitet die HPS-Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin von Koch- und Fachbüchern. ◀

Fortsetzung von Seite 37

## «Ich bin der mütterliche Typ»

wäre es ja extrem doof, die Antworten vorher zu verraten, weil dann nämlich aus der 100er-Gruppe auch niemand rausfliegt. Als ich dann auch noch erraten habe, wie viele Leute bei einer bestimmten Frage rausfliegen – da bin ich selber ziemlich erschrocken.

**Vorhersehbarkeit war auch bei der Vorbereitung dieses Interviews ein Thema: Meine Freunde und ich sind mit Ihren Programmen gross geworden und haben uns als Kinder köstlich amüsiert. 20 Jahre später machen Sie noch immer das Gleiche. Schmerzt das, wenn das als Vorwurf kommt?**

**Weber:** Überhaupt nicht. Ich kann nur das, und ich habe nie behauptet, dass ich mich pseudo-künstlerisch weiterentwickle. Manchmal glaube ich sogar, dass ich nicht mehr im Geschäft wäre, wenn ich mich zu sehr verändert hätte. Die Leute wissen, was ich mache, und finden es lustig oder nicht.

**Für feinen, intellektuellen Humor sind Sie aber nicht bekannt. Nerven Kritiker, die Ihnen fehlende Tiefe vorwerfen?**

**Weber:** Überhaupt nicht. Man muss mich nicht gut finden. Und wenn sich ein Halb-Intellektueller beweisen muss, dass er kulturell bewandert ist und deshalb nicht sagen kann, dass er bei Peach Weber lachen muss, dann tut mir das nicht weh. Und überhaupt: Ich mache sofort einen Intelligenztest mit jedem, dem ich zu blöd bin. Dann schauen wir dann, wer schlauer ist.

**Wie reagieren denn die Leute auf Sie? Kommt da auf der Strasse oft schulterklopfend die Bitte nach einem Witz?**

**Weber:** Das könnte man meinen, ist aber gar nicht so. Wenn ich ein so genannt einfaches Publikum habe, dann kann ich auch sagen, dass diese einfachen Leute alle sehr anständig und feinfühlig sind. Die merken sehr gut, dass ich morgens um 8.30 auf der Post keine Lust habe, den Clown zu machen. Mir passiert es eher, dass mir ein Wildfremder auf der Strasse sein Herz ausschütten möchte, weil ich aus seiner Sicht schon so lange irgendwie Teil seines Lebens bin.

**In Ihren Kolumnen schiessen Sie teils recht scharf. Da kommen zu milde Bestrafungen von Rasern oder Bankern, die sich aus der Verantwortung ziehen, vor. Sind Sie so was wie ein Volksbarometer?**

**Weber:** Wenn man den Begriff nicht verdreht und SVP-mässig auslegt, gern. Das Volk hat keine politische Orientierung. Ich habe Mühe, wenn jemand so tut, als ob er das ganze Volk vertritt. In diesem Land gibt es Probleme, und die soll man benennen und vor allem auch lösen.

**Wie haben Sie es denn mit den Parteien?**

**Weber:** Parteien und Politik verhalten sich für mich wie die Kirche mit der Religion. Das eine hat mit dem andern gar nicht so viel zu tun. Mich stört dieses Schubladendenken. Politik heisst für mich, sich für Lösungen einzusetzen, die allen etwas bringen. Das ist von links bis rechts komplett vergessen gegangen. Als ich in Wohlstand Mitte 20 selber in die Politik eingestiegen bin, wusste ich von Anfang an, dass ich keine Partei finde. Dann habe ich halt selber eine Liste gemacht und zwei Sitze errungen. Wir waren später zeit-

weise die drittstärkste Gruppe im Einwohnerrat, aber eben als parteilich gemischte Gruppierung.

**Wieso haben Sie mit der Politik nicht weitergemacht?**

**Weber:** Ich war 20 Jahre dabei. Irgendwie stand ein nächster Schritt an. Aber auf nationaler Ebene weiterzumachen und für eine Partei den Löli zu machen, dazu hatte ich keine Lust. Mir graust vor dieser klassischen Karriereleiter.

**Gar nicht klassisch war auch Ihr Einstieg ins Showbusiness.**

**Weber:** Stimmt. Ich habe damals aus Blödsinn ein Kassettli mit meinem ersten und einzigen Lied für eine Talentshow eingeschickt und wurde tatsächlich in den Halbfinal eingeladen. Als ich dort sah, wie professionell die anderen Teilnehmer waren, war mir mein Song plötzlich ziemlich peinlich. Um mich wenigstens etwas sympathisch zu machen, habe ich meine Schwäche in einer kurzen Einleitung fadengerade thematisiert. Das fanden die aber total lustig, und ich kam in den Final. Dort war dann meine Einleitung 12 Minuten lang, und das eigentliche Lied gerade mal 3. Ich wurde Zweiter, und von da an lief alles wie von alleine.

**Was wären Sie heute, wenn Sie damals nicht teilgenommen hätten? Wären Sie Lehrer geblieben?**

**Weber:** Vermutlich nicht. Obwohl: Für mich ist das immer noch ein absoluter Traumberuf, auch wenn es heute schwieriger geworden ist. Ich habe damals eine Kleinklasse unterrichtet. Ich war seit der ersten Stunde fasziniert. Ich wollte dort Schule geben, wo es «räblet».

**Zu Hause habe Sie Ihren «eigenen» Teenager. Ihre Tochter Nina ist 15. Sind Sie ein strenger Vater?**

**Weber:** Leider nein. (lacht) Ich bin mehr so der mütterliche Typ.

**Der mütterliche Typ?**

**Weber:** Das hat sogar mal ein Psychologe über mich gesagt. Aber ich bin der Meinung, dass Eltern den Tarif durchgeben müssen, wenn es nicht rund läuft. Ich finde das falsch, wenn man Kinder einfach machen lässt und sich dann



Peach Weber beim Tee.

wundert, warum sie keine Grenzen kennen. Aber was soll man machen, wenn man ein so vernünftiges Kind hat wie ich?

**Sie haben schon immer betont, dass Sie sehr gern Vater sind. Jetzt ist Ihre Tochter an der Grenze zum Erwachsenen. Haben Sie Mühe mit der Vorstellung, dass sie mal «ausfliegt»?**

**Weber:** Die Zeit mit den Kindern muss man geniessen, solange sie klein sind. Soll ich meiner Tochter vorwerfen, dass sie jetzt andere Interessen entwickelt? Ich bin ein relativ alter Vater und wollte die Vorteile, die das mit sich bringt, immer ausspielen.

**Was für Vorteile?**

**Weber:** Wenn ich mit 20 Vater geworden wäre, hätte ich viele andere Dinge im Kopf gehabt, hätte reisen oder mich sonst ausleben wollen. Als ich dann Vater wurde, habe ich mir bewusst Zeit genommen und beispielsweise keine Auftritte an Wochenenden gebucht. Aber das ging nur, weil ich mich zu der Zeit beruflich schon etabliert hatte. Viele Väter merken doch erst in der Ablösungsphase, dass sie sich eigentlich zu wenig Zeit genommen haben.

**Was machen Sie eigentlich, wenn Sie nicht auf der Bühne stehen?**

**Weber:** Das ist gar nicht so einfach zu beantworten. Ich habe ständig tausend Dinge am Laufen. Ich bin jemand, der schlecht nichts tun kann. Ausser in meinem Relax-Stuhl sitzen. Das ist das Beste, was ich je gekauft habe. (lacht)

**Normalerweise frage ich am Schluss des Interviews noch nach Zukunftsplänen, aber mit dem Auftritt im Hallenstadion im 2027 wäre dieser Bereich ja schon sehr präzise abgedeckt.**

**Weber:** Gut so, denn ich finde Pläneschmieden Zeitverschwendung. Statt eine minutiöse Abfolge der Ereignisse aufzulisten, würden viele Leute besser schon mal loslegen.

HINWEIS

► Tourstart «Mister Gaga» am Donnerstag, 17. März, im «Stadtkeller», Luzern, 20.30 Uhr. Es sind nur noch vereinzelte Billette an der Abendkasse erhältlich. ◀