



**BIOLAND-Kulturlöwenzahn, die natürliche Vitalenergie für Winter und Frühling
.....ist in Europa und Asien in den gemäßigten Zonen beheimatet**

.....hat eine harntreibende und blutreinigende Wirkung

.....hervorragender Inhalt an Vitaminen und Mineralien

.....immer frisch vom Feld, daher je nach Witterung mit optischen Mängel

.....weniger Bitterstoffe als wilder Wiesenlöwenzahn

.....auch mit anderen Salaten kombinierbar

.....seit Jahrhunderten eine Spezialität unserer Region

**Die Zubereitung: waschen, Wurzelansatz abschneiden, Blätter klein schneiden,
Leinöl, Apfel-Balsamico Essig, Pfeffer und Meersalz als Grundlage.**

**Dann nach persönlichem Geschmack: Tofu-Seitan oder Brotwürfel geröstet-----
Gekochte Eier oder Räucherspeck gewürfelt, auch gedämpfte
Kartoffeln passen dazu. Rosinen, Äpfel, Mandeln es gibt keine
Grenzen der Phantasie.**

Unser Bioland Kultur-Löwenzahn wird folgendermaßen angebaut:

**Pflanzung im Mai-----Unkrautfreihalten bis September (hacken, jäten und bewässern) -----
dann abhäckseln----Mitte Oktober Dämme aufhäufeln----dann ab 1.November bis 30 April
Ernte.**

**Es gibt 4 verschiedene Sorten die je nach Jahreszeit bzw. gewünschtem Geschmack
angebaut werden.**

Löwenzahn bietet Vitamine pur - hier ein Vergleich:										
		<i>Vit.C</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>Kalium</i>	<i>Calcium</i>	<i>Phos.</i>	<i>Mangan</i>	<i>Eisen</i>
Löwenzahn	mg	30	7,9	0,19	0,17	440	158	70	36	3,1
Kopfsalat	mg	13	0,8	0,06	0,08	225	35	35	11	1,1
Endivien	mg	9	1,1	0,05	0,12	345	55	55	10	1,4
Feldsalat	mg	35	3,9	0,07	0,08	420	35	50	3	2,00