

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 62 (1958-1959)  
**Heft:** 14

**Artikel:** Lob des Löwenzahnsalats  
**Autor:** Schnack, Friedrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-668448>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Die Kirsche ist ein runder Tropfen von Herzblut, die Pflaume ein länglich-eiförmiger. Der sich in die Lüfte emporreckende Birnbaum steht auf dem grünen Grund der Mutter Erde wie ein riesiger Blütenstrauss. Auch er ist ein unbändiger Blütenchwärmer. Aber die feinfühlige Biene liebt ihn nicht so sehr, wie sie den Kirschbaum liebt. Sein Duft ist schwerer, riecht beinah ein wenig faulig, und deshalb sind auch die Fliegen die bevorzugten Gäste in seinem Hause.

Die rosafarbene Apfelblüte entfaltet als letzte Obstblüte ihren Zauber. Steine oder Kerne — alle diese seligen, fröhlichen Bäume gehören zu den rosenartigen Gewächsen.

Das Fleisch von Apfel und Birne wird aus dem Blütenkelch bereitet, der als ein grüner Becher die eigentliche Blüte trägt. Das Fleisch der Steinfrüchte hingegen, wie Kirsche, Pflaume, Zwetschge, geht aus der Wand des Stempels hervor, der gleich einer winzigen Flasche aus der Blütenhöhle aufragt und sich in kommenden Wochen, nach dem Ende des grossen Blütenfestes, allmählich mit Saft füllt.

*Friedrich Schnack*

## LOBDES LÖWENZAHNSALATS

Schon im vergangenen Herbst hatte der kluge Mann vorsorglich die auf der Wiese zerstreut wachsende Rosetten des Löwenzahns mit Sand und Maulwurfserde behäufelt, auch mit flachen Steinen und Rindenstücken belegt — die vom Licht abgeschlossenen jungen Triebe sollten kellerbleich werden.

«Das gibt ein charmantes Salätschen!» schwärmt der Vater.

«Es lebe die jahresneue kalte Küche.»

«Ich werde ihn fein wie Endivie schneiden», versprach das Mädchen, «und ihn durch Auslaugen mit Wasser ein wenig entbittern, bevor ich ihn anmache.»

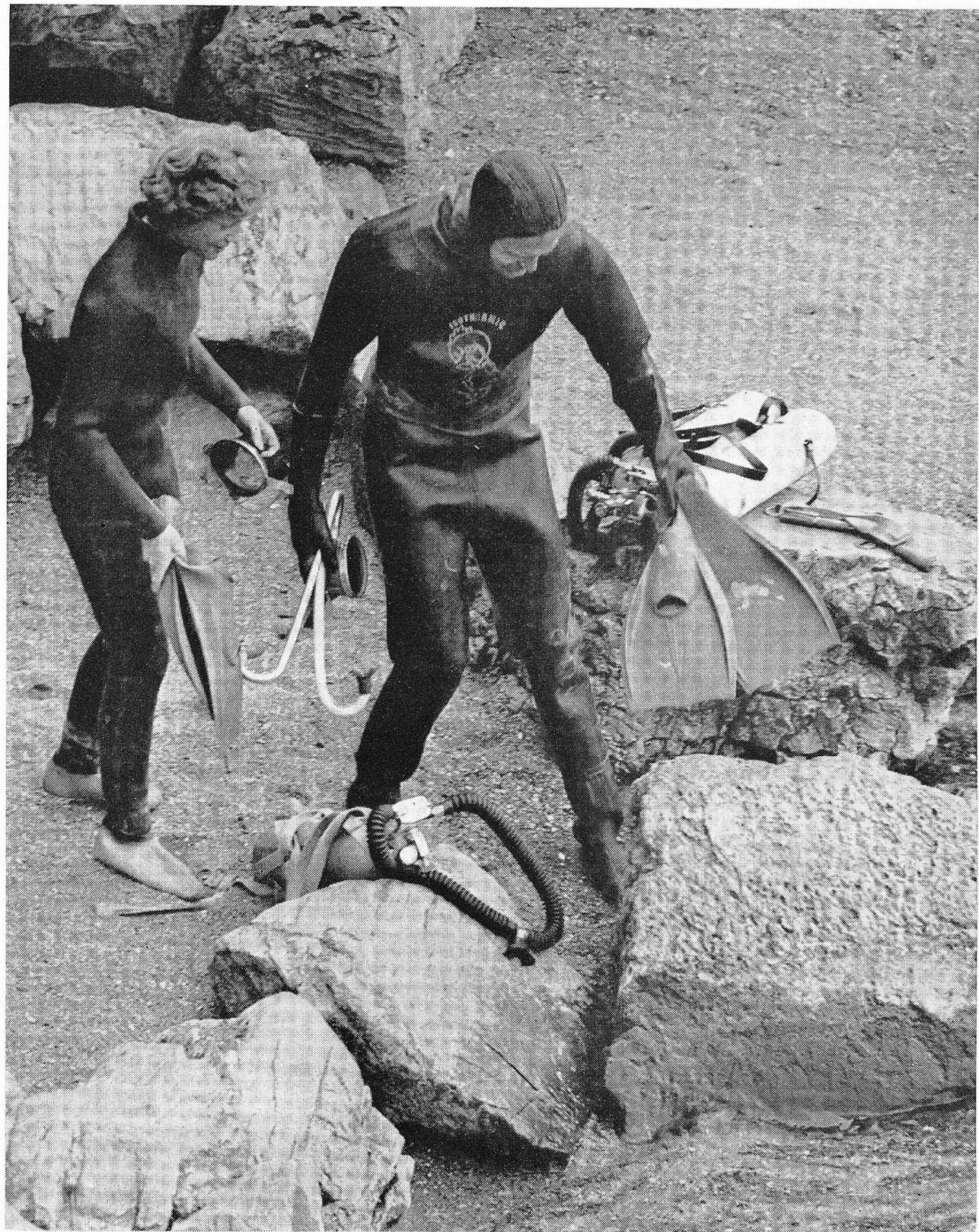
«Recht, recht, Windsbräutchen», rief der Vater und nahm die ihm zusagenden Blättchen ab. «Man sollte feingewiegten Estragon dazutun», meinte er, gut beratend. «Da es aber noch keinen grünen bei den Gärtnern gibt, begnügen wir uns mit gepulvertem. Man kann dem Salätschen aber auch andere Gewürze beimischen. Der Oberförster Wiggers, sein Freund, der sich den Löwenzahn von den Bergen holt, weil dieser am besten sei, mag ihn am liebsten in Kartoffelsalat. Sind die Blätter erst einmal grün, nehmen wir sie zu Gemüse», fügte er hinzu. «Doch nichts ist für sich allein: Wir mischen sie mit sanften, weniger strengen Kräutern, mit Melde, Lungenkraut, Sauerampfer und Giersch. Am empfehlenswertesten ist freilich, die Laubschöpfe zusammenzubinden, damit die Innenblätter bleich und weich bleiben.»

«Und was macht man mit den Knospen?»

«Heimische Kapern werden daraus gemacht», verkündet der Vater. «Man legt sie in Estragonessig.» — «Du bist der reinste Wildniskoch, Väterchen», lobte das Mädchen. «Du würdest in Feld und Wald nicht verhungern.»

«Als Waldmensch, Einsiedelmann und Höhlenbewohner, meinst du? Gerade für uns eingekerkerte Stadtbewohner sind die Frühlingskräuter gewachsen. Ihre Säfte und Kräfte, die erwachenden, frisch sprudelnden, lebensweckenden, sollen wir uns einverleiben, damit auch wir teilhaben an der Neugeburt der Natur nach dem langen Winterschlaf und Wintertod. Die Zuchtpflanzen in unsren Gärten sind bei weitem nicht so wirksam. Aber die Ungezähmten, die Wilden, die Herben und die Bitteren, sie sind unsere heimlichen Helfer, Doktoren und Heiler — und dazu gehört in erster Linie der Löwenzahn. Er reisst Schleusen auf, nagt an den Winterschlacken und schwemmt die innern Flüsse und Bäche rein. Wir alle wollen ausgeputzt, entwässert und entsäuert werden, und es wäre ein Zeichen von Beschränktheit, spräche ich nicht von dieser Wirkung der Pflanze. Urinaria nennt sie der Lateiner. Wir brauchen gar nicht so zimperlich zu sein!»

«Deshalb essen wir sie auch», erwiderte das Mädchen, das nicht zimperlich sein möchte, und füllte sein Körbchen mit Löwenzahn.



*Vor dem Tauchen*    *Foto Glaukos*