

Löwenzahn (*Taraxum officinale*)

Familie:	Korbblüter (<i>Asteraceae</i>)
Volksname:	Milchblume, Pusteblume, Kuhblume, Apothekenkraut, Sonnenwirbel. <i>Oder franz. piss en lit (mach ins Bett).</i>
Standort:	Der Löwenzahn wächst auf Wiesen, Weiden, Parkanlagen, in den Gärten. Er bevorzugt volle Sonne und stickstoffreichen Boden. Er ist recht anspruchslos und nimmt Schwermetalle auf. Deshalb sollte er nicht an den Straßen oder auf überdüngten Wiesen gesammelt werden.



Botanik

Der Löwenzahn ist eine mehrjährige Pflanze, bis zu 30 cm hoch, mit einer langen und tiefen Wurzel, einer Blattrosette mit Blättern, die länglich und stark gezähnt sind. Kein Blatt gleicht dem Anderen. Der Stängel ist hohl und mit Milchsaft gefüllt. Am Stielende hat er eine gelbe Blüte, die später zu einer Pusteblume mit Samen wird.

Er stammt ursprünglich aus Asien und Europa. Im Süden findet man ihn allerdings nur vereinzelt. Der Löwenzahn ist sehr wandlungs-, anpassungsfähig und steht für Lebenskraft und Vitalität. Im Frühling erblüht der Löwenzahn, färbt ganze Wiesen gelb mit abertausenden kleinen Sonnen. In etwa vier Wochen verwandelt sich die gelbe Blüte in eine Pusteblume und die kleinen Schirmchen werden in die Weite getragen.

Die gelbe Blüte ist immer der Sonne zugewandt. Beim Regen verschließt er die Blüte und von dem Gelb ist kaum was zu sehen. Der Geruch ist schwach und der Geschmack ist bitter.

Taraxacum kommt aus dem griechischem und heißt „Ich heile die Störung“.

Inhaltstoffe: Bitterstoffe, Vitamine A, B, C, D und E, Mineralstoffe, Eisen, Kalium, Calcium. Cholin, Inulin, Tannine, Triterpene, Gerbstoffe, Flavonoide, Karotinoide.

Wirkungsweise: Hat reinigende und belebende Wirkung auf alle Körperfunktionen. Bringt den Körper in Schwung. Regt die Niere an. Ist verdauungsfördernd, appetitanregend, blutzucker- und cholesterinsenkend. Reinigt und stärkt Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse. Gallenflussfördernd, antirheumatisch. Hat eine leistungssteigernde Wirkung. Beugt Krebs vor und wirkt gegen Übergewicht.

Die amerikanische Kräuterfrau Susun S. Weed (2000) schlägt vor, den Löwenzahn den Ehrentitel „Dr. s.h.“ – zu Deutsch „Doktor Selbstheilung“ zu verleihen.

In der Küche: Alle Teile von Löwenzahn sind essbar. Wurzeln als Kaffeeersatz. Blätter als Gemüse, Pesto, zum Salat, Säfte.

Blüte: Sirup, Honig Tinkturen, Liköre, aber auch zum Dessert. Knospen einlegen als Kapern, frittieren oder panieren und noch vieles mehr.

Sage: Kühe geben mehr Milch, wenn sie viel Löwenzahn fressen.

Die Hexen sagen, wer sich von Kopf bis Fuß mit Löwenzahn einreibt, ist überall gerne gesehen und bekommt jeden Wunsch erfüllt (Brooke, 1992).

Rezepte: Löwenzahnsuppe:

2 x eine Hand voll Löwenzahnblätter, 2 Möhren, Stangen Lauch, 4 Kartoffeln, 300 ml Sahne, 1 Liter Brühe und 1 Schmelzkäse. Die Möhren, den Lauch und die Kartoffeln klein würfeln und in Butter andünsten. Die Brühe, die Sahne und den Schmelzkäse dazu geben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die klein geschnittenen Löwenzahnblätter dazu geben und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Löwenzahnsirup:

100 gr. abgezapfte Löwenzahnblüten, 1 Liter Wasser, Abrieb und Saft einer Limette, 1 Orange, 1 halbe Tonkabohne, 750 gr. Zucker, 1 Esslöffel Kurkuma, 1 Messerspitze schwarzen Pfeffer. Die Orange in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Saft, dem Abrieb der Zitrone sowie den Löwenzahnblüten in einen Topf geben. Die geriebene Tonkabohne, den Kurkuma, den gemahlene Pfeffer ebenfalls hinzugeben. Mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt an einem kühlen Ort für 24 Stunden ziehen lassen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit aufkochen, den Zucker dazu geben, abseihen und noch heiß in sterilen Flaschen abfüllen. Bis zu 12 Monaten haltbar.

Quellen: *Dr. Ursula Stumpf, Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter; Anja Böhme, Neun-Pflanzen-Ausbildung; Doris Grappendorf, Wildkräuter-Apotheke; Doris Kern, einfach natürlich.*