

# Der Löwenzahn – das Schweizer Sackmesser der Pflanzenwelt

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Wer kennt diese leuchtend gelben «Chrotopösche» oder «Söiblueme» nicht? Im Frühling, wenn die gesamte «Matte» gelb zu sein scheint, und selbst im Sommer, wenn die gemähten Wiesen allmählich wieder nachgewachsen sind, ist dieses leuchtende Gelb zu sehen. Manche Kinder erfreuen sich daran, pflücken Blumensträuße, halten sich die gelbe Blume unter das Kinn, um zu prüfen, ob das Gegenüber gerne Butter isst, oder basteln sich Schmuck mit den Blüten und Stängeln.

Vom Löwenzahn, lat. *Taraxacum*, gibt es bis zu 200 verschiedene, schwer voneinander unterscheidbare Arten. Essbar sind sie alle. Der Löwenzahn ist eine ausdauernde Rosettenpflanze mit grob gezähnten Blättern, die in unterschiedlichsten Formen wachsen. Er zählt zu der Familie der Korbblütler und kann verschiedene allergische Symptome hervorrufen. Nutzbar ist er von Kopf bis Fuss, und zwar nicht nur zum Basteln und Dekorieren. In der Volksmedizin werden die Blätter und Wurzeln seit jeher zur Appetitanregung und Verdauung sowie zur Frühjahrskur genutzt. Mit den Blüten wird der bekannte Löwenzahnhonig oder Sirup hergestellt.

## Verwendung

Die Blätter kennen wohl alle. Sie sind im Salat willkommen und können zu Pesto verarbeitet werden.

Kennst du auch die in Essig oder Öl eingemachten Blütenknospen? Die sogenannten «Wilden Kapern» sind superfein zum Raclette oder in Butter gebraten als Gemüse. Und wenn du bereits die Blütenknospen oder offenen Blüten sammelst, kannst du den Stängel gleich mitnehmen. Daraus können «wilde Spaghetti» gekocht werden. Dazu die Stängel ohne Blüten-

kopf für ca. 30 Minuten in warmes Wasser einlegen und danach in siedendem Salzwasser für ca. 3 Minuten blanchieren. Zubereitet mit einer feinen Sauce stellen sie eine gesunde Art von Spaghetti dar.

Die Wurzeln erntet man am besten im Winterhalbjahr. Sie können gekocht als Gemüse oder geröstet als Kaffeeersatz dienen und als Tinktur bei Lebererkrankungen behilflich sein.

Übrigens wurden früher die Blütenblätter bei der Butterherstellung für eine sattgelbe Färbung genutzt.



## Inhaltsstoffe

Da wir uns in dieser Ausgabe mit dem Thema Ernährung befassen, wollen wir genauer betrachten, mit welchen Inhaltsstoffen der Löwenzahn trumpfen kann. Das Kraut (Blätter und Stängel) und die Wurzel haben fünfmal mehr Eiweiss, achtmal mehr Vitamin C und doppelt so viel Kalium und Phosphor wie der Kopfsalat. Nicht zu vergessen sind die Bitterstoffe, die für die Verdauungsorgane förderlich sind. Dafür lohnt es sich doch, auf dem Spazierweg eine Handvoll mitzunehmen.

[www.naturspruenglich.ch](http://www.naturspruenglich.ch)

