

# Löwenzahn – *Taraxacum officinale*

(Familie: Korbblütengewächse - Asteraceae)

**Eigenschaften**                      Mehrjährig, 10 - 30 cm hoch, mit tief – bis zu 2 m - in den Boden dringenden Pfahlwurzeln. Blüht leuchtend gelb von März bis September, Hauptblütezeit April bis Mai. Die Blüten sind nur bei Sonnenschein geöffnet. Alle Teile enthalten einen weissen Milchsaft. Blätter eiförmig bis eilanzettlich, unregelmässig stark gelappt, tief eingeschnitten und gezahnt.

**Wo findet man ihn?**              Löwenzahn wächst auf Wiesen, Äckern, Weiden und in Gärten, in der Stadt und auf dem Land.

**Wann findet man ihn?**            Das ganze Jahr.

**Wie sieht er aus?**



**Was schenkt er uns?**              Essbar sind Blätter, Blüten und Wurzeln. Junge Blätter vor der Blüte im Salat. Blätter, Blüten und Wurzeln für Tee. Aus den gerösteten Wurzeln kann man Kaffee machen. Aus den Blüten Löwenzahnblütenhonig.

**Kulinarisch**

Um das Bittere aus den Blättern und Stängeln zu entfernen, legt man sie vor der Verwendung ca. 30 Minuten in Salzwasser ein. Die Wurzeln kann man zu diesem Zweck ca. 5 Min. in Salzwasser kochen.

**Rezeptvorschläge**

Blanchiert wie Chicorée als Wintersalat. Dazu die Wurzeln ca. Ende Oktober ausgraben, gut waschen, Blätter abschneiden und in Eimer mit feuchtem Sand stecken. In einem feucht warmen Raum aufbewahren. Die Pflanzen müssen ganz vom Licht abgeschirmt werden (mit Karton o.Ä. oder in einem Schrank). Es wachsen gelblich-grüne Blätter, die nicht stark bitter sind und im Salat oder als gekochtes Gemüse gegessen werden. Im Frühjahr die Wurzeln wieder nach draussen in die Erde pflanzen, damit sie sich erholen können.

Was schenkt er uns? Medizinisch	Nährende Heilpflanze, entschlackend, harntreibend. Förderlich bei Verdauungsbeschwerden, Leberbeschwerden, Gicht und rheumatischen Erkrankungen. Wirkt ausgleichend auf den Blutdruck. Augenheilkraut.... Äusserlich bei Ekzemen und anderen Hauterkrankungen.
Was kann er noch?	Gut geeignet als Baumscheibenbepflanzung für Apfel, Birne, Kirsche, Quitte und in Mischkultur mit Rhabarber. Sehr guter Dünger (Jauche, fermentiert z.B. als Blattspray...) und Mulch Kinderblume, Pusteblume Bienenfreundliche Pflanze
Nachricht vom Löwenzahn:	Menschen sind nicht wichtiger und nicht weniger wichtig als alle anderen Wesen und Lebewesen, sie sind gleich.
Inhaltsstoffe	Die Inhaltsstoffe variieren je nach Jahreszeit. In den Wurzeln: bis zu 40% Inulin, bis zu 20% Zucker, bis zu 15% Eiweiss, ungefähr 10% Bitterstoffe Taraxacin, Alkohol, Cholin, Asparagin, Sterine, Saponine, organische Säuren, Harzstoffe, Vitamin B <sub>2</sub> , Eisen, Kalium, Mangan und Phosphor. In den Blättern: bis zu 50 mg-% Vitamin C und bis zu 7 mg-% Caroten Im Blütenstaub: viel Bor, Mangan, Strontium, Kupfer, Nickel, Molybdän und Kobalt. Quelle: A.K. Koschtschejew – Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung Enthält 9 Mal so viel Vitamin C und vierzig Mal so viel Vitamin A wie der Salat aus dem Supermarkt und 3 Mal so viel Eisen wie Spinat. Quelle: Wolf Dieter Storl - Heilkräuter und Zauberpflanzen

Quellen:

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), [www.infoflora.ch](http://www.infoflora.ch), [www.pfaf.org](http://www.pfaf.org),

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen (Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger)  
Mischkultur im Hobbygarten – Schwester Christa Weinrich OSB  
Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung - A.K. Koschtschejew  
Heilkräuter und Zauberpflanzen - Wolf Dieter Storl  
Löwenzahn und Löwenkraft – Marianne Ruoff  
Jürgen Dahl, Löwenzahn ohne Licht, Die Zeit Nr. 06/1989  
Eigene Erfahrungen



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

Bitte beim Sammeln immer darauf achten, dass nicht zu viele Pflanzen mitgenommen werden und bitte nie die Pflanze mitsamt der Wurzel ausreissen (ausser man benötigt die Wurzel)! Beim Bestimmen, Sammeln und Verwenden der Pflanzen immer den gesunden Menschenverstand und die Eigenverantwortung walten lassen.