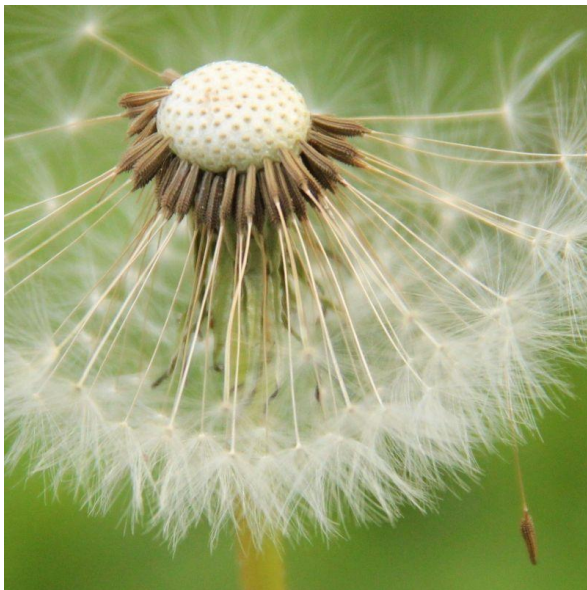


**Wildpflanze der Woche –  
Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll**

**Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) – Unkraut oder  
Heilpflanze?**

Jeder kennt den Löwenzahn: Er blüht in seinem prächtigem sonnengelb bereits ab April. Namensgebend sind seine gezackten Blätter, die als grundständige Blattrosette stehen und an die Zähne eines Löwen erinnern. Der hohle, blattlose Stängel steht aufrecht und trägt am Ende die gelbe Blüte. Dabei ist die Blüte, die wir wahrnehmen, eigentlich eine Scheinblüte. Sie besteht aus vielen einzelnen Zungenblüten, die zusammengesetzt wie eine einzige große Blüte wirken. Diese öffnet sich übrigens nur bei Sonnenschein.



Ist der Löwenzahn verblüht, so schließt sich der Kelch zunächst, um sich einige Tage später wieder zu öffnen und als „Pustelblume“ die charakteristischen Schirmchen mit den anhängenden Früchten in den Wind zu entlassen. Zu sehen ist nun der von einem „Haarkranz“ umgebene Blütenboden, der ein wenig an eine Tonsur erinnert, weshalb die Pflanze in manchen Gegenden auch „Pfaffenkopf“ oder „Mönchskopf“ genannt wird. Charakteristisch ist auch der weiße Milchsaft, der in allen Teilen der Pflanze enthalten ist, und dem der Löwenzahn die Bezeichnung „Milchblume“ oder „Milchdistel“ verdankt.

Der weit verbreitete Löwenzahn ist nahezu an allen Standorten und auf allen Böden zu finden. Gut gedüngte, stickstoffreiche Wiesen übersät er im Frühjahr mit unzähligen gelben Blüten. Mit seiner langen kräftigen Pfahlwurzel und seiner starken Wuchskraft erobert er jedoch auch schwieriges Gelände. So findet man ihn auf den härtesten Böden, in Mauerritzen und Pflasterfugen.

**Ist Löwenzahn ein Heilmittel?**

Der Löwenzahn ist ein Heilkraut „von der Wurzel bis zur Blüte“. In der Naturheilkunde unterstützt er die Funktionen von Leber, Galle und Niere. Sowohl Blätter, Blüten als auch die Wurzel werden dabei verwendet. Spitznamen wie „Seichkraut“, „Bettpisser“ oder „pissenlit“ im französischen Sprachraum deuten auf die harntreibende Wirkung hin.

Hauptwirkstoffe des Löwenzahns sind die Bitterstoffe. Sie regen den Appetit an, fördern den Speichelfluss und wirken Blähungen und Verstopfung entgegen. Die Volksheilkunde nutzt die jungen frischen Blätter oder den Presssaft der Pflanze auch zu Frühjahrskuren. Die bekannte Kräuterkundige Maria Treben (1907 – 1991) empfahl, während der Blütezeit täglich drei Stängel Löwenzahn zu kauen, insbesondere bei Hautproblemen und rheumatischen Schmerzen. Im Handel ist der Löwenzahn in getrockneter Form, als Dragees oder auch als Frischpflanzensaft erhältlich.

## **Löwenzahn kulinarisch**

Dank seines Wirkstoffreichtums ist der Löwenzahn vielen unserer kultivierten Gemüsesorten weit überlegen. So enthalten Löwenzahnblätter achtmal so viel Vitamin C wie der beliebte Kopfsalat sowie ein Vielfaches an Mineralstoffen und Spurenelementen – gute Gründe die gesunde Pflanze in den Speiseplan einzubauen. Dabei können alle Teile des Löwenzahns verwendet werden. Mit den jungen, im Frühjahr gepflückten Blättern lässt sich z. B. ein leckerer Salat, gegebenenfalls mit Speck, zubereiten. Die geschlossenen Knospen sind – in Essig als falsche Kapern eingelegt – eine Delikatesse, und die Blüten eignen sich zur Zubereitung von Gelee und Sirup. Mit den Wurzeln, im Herbst geerntet, kann ein Magenbitter angesetzt oder ein „Löwenzahnkaffee“ geröstet werden.

## **Rezept „Löwenzahnhonig“**

Der Löwenzahnhonig ist eigentlich ein Blütensirup mit der Konsistenz von Honig und nicht nur für Veganer eine leckere Alternative zum Bienenhonig. Man benötigt dafür einen Messbecher (1 Liter) voll Löwenzahnblüten, 1 Liter Wasser, 1 Kilo Zucker und den Saft einer Zitrone. Für einen malzigeren Geschmack kann der Zucker zur Hälfte durch Rohrohrzucker ersetzt werden.

Zubereitung: Blüten über Nacht im Wasser ziehen lassen, am nächsten Tag aufkochen und abseihen. Die restlichen Zutaten zugeben und unter Rühren weiterköcheln lassen, bis etwa die Hälfte des Wassers verdunstet ist. Eine Probe des Sirups abkühlen lassen, um die Konsistenz zu testen. Der zähflüssige Sirup kann sehr gut zum Süßen von Müsli und Tee verwendet werden. Möchte man ihn als Brotaufstrich genießen, wird er solange weitergeköchelt, bis er eine honigartige Konsistenz hat. Danach in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen und verschließen.



## **Tipp zum Sammeln von Löwenzahnblüten**

Bevor man die Blüten in der Küche verwendet, sollte man sie unbedingt erst im Freien einige Minuten auf einem hellen Tuch ausbreiten. So können die vielen Käferchen, die gerne in der Blüte sitzen, noch flüchten.

## **Löwenzahn im Garten**

Hobbygärtner haben meist kein gutes Verhältnis zum Löwenzahn, denn er vermehrt sich rasant und die lange Pfahlwurzel macht es schwer, ihn auszureißen. Dabei gibt es viele gute Gründe, sich über die Pflanze im Garten zu freuen. In einer Pflanzenjauche als düngende Brühe ausgebracht, verhilft der vitale Löwenzahn auch anderen Pflanzen zu mehr Lebenskraft. Kinder lieben ihn als natürliches Spielzeug – und nicht nur wegen der Pustebumen. Aus den Blütenstängeln lassen sich Ketten oder eine kleine Wasserleitung basteln. Nicht zuletzt bietet der Löwenzahn der Tierwelt Nahrung, bereichert unseren Speiseplan und erfreut uns durch seine Schönheit.

## Heinz Erhardt (1909 – 1979) über den Löwenzahn

*Löwenzahn ist schon seit jeher  
als höchst kriegerisch verschrien,  
denn er lässt bei gutem Winde  
Fallschirmtruppen feindwärts ziehn.  
Und ich sitz auf der Veranda  
und verzehre meine Suppe  
und entdecke in derselben  
zwei Versprengte dieser Truppe.*

### Wichtige Hinweise:

*Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.*

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren. Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

### Quellen:

- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Schönfelder, Kosmos Verlag , ISBN 978-3-440-12932-6
- Unsere Heilkräuter, Stumpf, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12705-6
- Delikatessen am Wegesrand, Birgit Klemme, Dirk Holtmann, Mädlar Verlag, ISBN 3.92569I-25-I
- Meine wilde Pflanzenküche, Meret Bissegger, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-552-0
- Wildkräuter-Apotheke, Doris Grappendorf, Eschehaus Verlag, ISBN 978-3-9815482-3-5
- Löwenzahn-Leben, Helga Flex, Karlheinz Bauer, ausmeinersicht Verlag, ISBN 3-95344-08-2
- Begegnung mit dem Löwenzahn, Karl Heinrich Waggenerl, Ost- und Gartenbauverlag München
- <https://www.nabu.de>

Texte und Fotos von Petra Knoll

