

Ein ganz besonderes Kraut



Butterblume, Pustelblume, Sonnenwirbel oder Lichterblume, das sind nur ein paar der zahlreichen Bezeichnungen, unter denen Löwenzahn bekannt ist. Bei so hübschen Beschreibungen kann sein lateinischer Name *Taraxum officinale* kaum mithalten. Dafür hat es der Gewöhnliche Löwenzahn faust dick hinter seinen gezackten Blättern sitzen. Während er manch einen als vermeintliches Unkraut schier zur Verzweiflung treibt, wissen andere die Vorzüge dieses Gewächses zu schätzen. Löwenzahn kann nämlich weitaus mehr, als bloss als Hasenfutter zu dienen.

Verarbeitet als Salat, Sirup, Tee, Tinktur oder Salbe ist dieses Kraut ein nützliches Geschenk des Gartens. Eine Eigenheit von Löwenzahn ist es, sich schnell zu vermehren. Das ist der Grund, wieso er manchem Gärtner ein Dorn im Auge ist. Dabei sieht er mit seiner strahlend gelben Blüte in der Zeit von April bis Mai und später als Pustelblume wunderschön aus. Seine Wurzeln können ein bis zwei Meter lang werden, in die Höhe wächst er zwischen zehn und 30 Zentimeter. Von der Wurzel über die Blätter bis hin zur Blüte kommt bei diesem Kraut einiges zusammen, was zur weiteren Verwendung genutzt werden kann.

Unterschätzte Heilpflanze

Offiziell als Heilpflanze anerkannt, ist der Löwenzahn vor allem wegen seiner harntreibenden und abführenden Eigenschaft beliebt. Auch bei Allergien, Frühjahrsmüdigkeit, Akne, Kopfschmerzen oder Gelenkerkrankungen leistet er sehr gute Dienste. Der Grund dafür sind seine Bitterstoffe, durch die die Ver-

dauung angeregt wird. Seine hohe Konzentration an Kalium hingegen erklärt seine harntreibende Wirkung. Mit einer geballten Ladung an Mineralstoffen und Vitaminen ist er zudem äusserst gesund. Es ist keine andere Pflanze bekannt, die so viel Vitamin K aufweist wie der Löwenzahn. In seinem Geschmack erinnert dieses Wunderkraut ein wenig an Rucola, weshalb sich seine Blätter bestens als Zutat für Salate eignen. Getrocknet oder frisch lässt sich aus ihnen auch Tee zubereiten. Eine Tasse am Morgen bringt den müden Stoffwechsel in Fahrt und macht munter. Seine verdauungsanregende Wirkung unterstützt zudem beim Abnehmen. Für

eine Tasse Tee benötigt man ein grosses frisches Blatt, das mit heissem Wasser übergossen wird. Zehn Minuten ziehen lassen und fertig ist das gesunde Getränk. Wer Wein statt Tee bevorzugt, muss keinesfalls auf die positive Wirkung des Löwenzahns verzichten. Dazu werden eine handvoll Blüten in einen halben Liter Weisswein zum Ziehen gelegt. Nach einer Stunde können sie abgefiltert und der Wein als Aperitif vor dem Essen genossen werden.

Äusserlich als Gesichtskur angewendet wirken die Blüten reinigend auf die Haut. Dazu werden sie mit heissem Wasser übergossen und abgekühlt, bis sie lauwarm sind. Die leicht ausgedrückten Blüten können jetzt für zehn Minuten auf das Gesicht gelegt und danach mit dem restlichen Aufguss abgewaschen werden. Die Wurzeln sind ebenfalls zu schade, um sie auf dem Kompost zu entsorgen. Eingelegt als Tinktur oder gekocht als Tee entfalten sie ihre Heilkraft. Mit ihrem leicht süsslichen Geschmack machen sie auch auf einem belegten Brot eine gute Figur.

Erntezeit

Um Löwenzahn zu ernten, braucht man lediglich ein spitzes Messer oder einen Unkrautstecher. Je trockener die Erde ist, umso leichter lässt sich die Pflanze danach reinigen. Die hellgrünen Blätter enthalten weniger Bitterstoffe und sind dadurch milder im Geschmack. Wer dieses Kraut nicht einfach aus dem Garten verbannen, sondern verwenden möchte, kann den Löwenzahn von März bis in den Oktober hinein ernten.



◀ Löwenzahn wächst auch an den trockensten Stellen.

La dent-de-lion pousse aussi dans les endroits les plus secs.

◀ Die leuchtenden Blüten des Löwenzahns kann man den ganzen Sommer bewundern.

On peut admirer les fleurs lumineuses de la dent-de-lion durant tout l'été.