

Löwenzahn

Der Löwenzahn mit seiner leuchtend gelben Blüte ist wohl eines der bekanntesten Wildkräuter und kann auf Grund seiner vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen als regionales Superfood bezeichnet werden.



Oft wird diese **ungiftige** Pflanze als Unkraut bezeichnet, doch von der Wurzel bis zur Blüte sind **alle Pflanzenteile** verwertbar. Sie können beim Abnehmen helfen, als Muntermacher wirken, deine Speisen schmackhafter machen und vieles mehr.

Erntemonat	März bis Oktober
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Knospen, Wurzeln
Besondere Inhaltsstoffe	Bitterstoffe, Cholin, Inulin, Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin A, B2, C
Eigenschaften	abführend, blutbildend, blutreinigend, entwässernd, harntreibend, tonisierend
Hilft	Allergien, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Bronchitis, Ekzeme, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gallenschwäche, Gallensteine, Gelenkerkrankungen, Gicht, Hämorrhoiden, Hautleiden, Hühneraugen, Husten, Immunsystem stärkend, Kopfschmerzen, Leberschwäche, Magenschwäche, Nierensteine, Pickel, Rheuma, Verstopfung, Warzen, Wassersucht, Wechseljahrsbeschwerden

Anwendungen

Löwenzahn hat erstaunliche Fähigkeiten und heilsamen Kräfte. Er dient als Diät-Begleiter für Fastenkuren und bereichert zahlreiche Speisen, vom Salat, über den Tee bis hin zum Kaffeeersatz.

Löwenzahn wirkt entwässernd und leicht abführend. Deshalb wird er zur Reinigung der Nieren eingesetzt, besonders bei einer Neigung zur Bildung von Nierensteinen. Auch bei Leber- und Gallenbeschwerden kommt Löwenzahn zum Einsatz. Sogar bei Gelenkschmerzen und Abnutzungserscheinungen an Gelenken und Bandscheiben kann er dank seiner heilsamen Inhaltsstoffe helfen.

In der Ernährung

Die Blätter können von Sommer bis Herbst gesammelt werden. Allerdings haben die jungen Blätter des Löwenzahns weniger Bitterstoffe.

Beliebt ist den Löwenzahn die Verwendung in Salaten. Mit anderen Wildpflanzen oder Paradeisern, Zucchini oder Pilzen etc. zu mischen. Auch im Erdäpfelsalat schmeckt er wunderbar. In grünen Salaten sorgt die Zugabe von (*leicht angerösteten*) Sonnenblumen- oder Kürbiskernen für mehr Biss. Auch die Blüten können als hübsche essbare Dekoration verwendet werden.

Die Blätter, Stängel und Blüten eignen sich als Grundlage für Löwenzahnsuppe. So wird sie zubereitet:

1. Eine halbe Zwiebel würfeln und in Öl leicht anbraten.
2. 2-3 Handvoll Löwenzahnblätter hinzugeben und unter Rühren kurz mit erhitzen.
3. Nach Geschmack Lauch, Tomaten, Karotten oder andere Wildpflanzen dazugeben, kurz mitdünsten lassen und dann mit Wasser auffüllen.
4. Die Suppe für 20-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FrISCHE Löwenzahnblätter kann man zusammen mit anderem Gemüse mit einem Entsafter zu **frischem Löwenzahnsaft** verarbeiten. Da bei dieser Vorgehensweise aber viele Nährstoffe im Trester verbleiben, empfiehlt es sich, die Blätter grünen **Smoothies** zuzugeben.

Als veganer Honig-Ersatz eignet sich der Löwenzahn-Sirup, zum Backen, um Getränke oder Saucen zu süßen und um Salatdressings, sowie Süßspeisen zu aromatisieren. Du benötigst möglichst frISCHE in voller Blüte stehende Löwenzahnköpfe, an sonnigen Tagen geerntet und in luftigen Körbchen oder Papiersäckchen transportieren.

Hinweis: Ernte stets **maximal ein Drittel** ab und lass die übrigen Pflanzen stehen, damit ausreichend Blüten als Nahrung für Insekten bleiben.

Rezept für Löwenzahnsirup auf Vorrat:

1. 250 g Löwenzahnblüten von den grünen Blütenkelchen trennen
2. 1 Bio-Orange waschen, in Scheiben schneiden und mit
3. 1 l Wasser in einem Topf für 10 Minuten kochen.
4. Den Sud für 24 Stunden abgedeckt ziehen lassen.
5. Durch ein Mulltuch abseihen und fest ausdrücken. Die Flüssigkeit auffangen.
6. Die aufgefangene Flüssigkeit zurück in den Topf geben und den
7. Saft einer Bio-Zitrone, sowie
8. 1 kg braunen Zucker für die honigähnliche Farbe (alternativ: Xylit, oder Rohrzucker) zugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sich die Menge ungefähr halbiert hat.
9. Einen Teelöffel der Flüssigkeit auf einen kalten Teller geben, um die Konsistenz zu prüfen. Wenn ein Löffel durchgezogen wird, sollte sich eine stabile Trennlinie zeigen. Je nach Belieben kann die Flüssigkeit mehr oder weniger stark reduziert werden – für einen dickflüssigen Sirup oder einen festen Honig.
10. Den Sirup sofort heiß in sterilisierte Schraubgläser füllen und diese fest verschließen.

In Zeiten des Mangels wurde immer wieder auf verschiedene heimische Pflanzen zurückgegriffen, um **Kaffee**-Bohnen zu ersetzen. Aus den Löwenzahnwurzeln lässt sich ein schwacher Kaffee zuzubereiten, mit einem etwas gewöhnungsbedürftigen Geschmack. Allerdings wachsen die Zutat vor deiner Türe, womit du ein regionales und obendrein einen natürlichen Muntermacher zubereiten kannst. Er hat außerdem die Effekte: verdauungsfördernd, blutreinigend und harntreibend.

Und so gehst du vor:

1. Etwa 10 Löwenzahnpflanzen mitsamt der Wurzel ausstechen.
2. Schneide die Wurzeln von den Blättern und reinige sie sorgfältig.
3. Die Wurzeln in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden und zum Trocknen auslegen. Das dauert ca. 1-2 Tage oder trockne sie im Backofen bei ca. 40 Grad Celsius.
4. In einer trockenen Pfanne (ohne Fett) röstest du die Wurzelstückchen bei niedriger Temperatur. Wende sie des öfteren, damit sie nicht anbrennen.
5. Wenn du ein wenig Zucker darüber verteilst nimmt das den bitteren Geschmack etwas auf und gibt eine süßliche Note.
6. Nach dem Abkühlen gibst du die gerösteten Wurzeln in eine Kaffeemühle und mahlst sie grob.

Tipps:

- Vor der Blüte sind die Wurzeln weniger bitter.
- Wähle einen trockenen Tag zum Ernten.
- Zum Wurzelstechen kannst du ein altes Messer oder einen Unkrautstecher aus dem Baumarkt verwenden.

Pro Tasse einen gehäuften Teelöffel der gemahlten Wurzeln mit heißem Wasser aufbrühen und eine Minute ziehen lassen, dann abseihen. Willst du einen eher starken Kaffee, dann lass ihn einfach länger ziehen.

Hinweis:

Ursprünglich wurden Zichorienwurzeln verwendet, jedoch gibt es auch Alternativen, wie Getreide, Lupinen, etc.

Heilende Anwendungen des Löwenzahns

Als **Tee** genossen eignet sich der Löwenzahn am Morgen getrunken zum Anregen des Stoffwechsels, von Magen, Darm, Leber, Galle, Blase und Niere. Deshalb ist er ein optimaler Begleiter für eine Fastenkur und hilft beim Abnehmen.

Schneller Aufguss (1 Tasse):

1. 1 frisches Löwenzahnblatt oder 1-2 TL getrocknete Blätter mit
2. kochendem Wasser übergießen,
3. zugedeckt (!) 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Intensiver Sud

1. Einige frische Löwenzahnblätter und
2. 2-3 Löwenzahnwurzeln (oder getrocknete Wurzeln)
3. Über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Morgens mit dem Einweichwasser kurz aufkochen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abschließend abseihen und genießen.

Hautpflege mit Löwenzahn

In Pflegeprodukten helfen Löwenzahnblüten trockener und rissiger Haut bei der Selbstheilung und lindern Gelenkschmerzen, Muskelkater und Verspannungen.

Kokosöl-Auszug mit Löwenzahnblüten

1. Kokosöl und
2. die doppelte Menge (bezogen auf das Volumen) getrocknete (40 Grad) Löwenzahnblüten in ein hohes Glas geben.
3. In einem Wasserbad bei mittlerer Hitze erwärmen (nicht kochen, nur so heiß werden lassen, bis vereinzelt Blasen aufsteigen) und für zwei Stunden am Herd lassen.
4. Die Blüten abseihen und in sterile Tiegel abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Hält mehrere Monate.

Ölauszug für Basis- oder Massageöl aus Löwenzahnblüten

1. Blüten sammeln und trocknen
2. Ein großes Glas mit Blüten füllen und mit einem hellen Pflanzenöl auffüllen. Dies kann Sonnenblumenöl, Oliven-, Mandel- oder Sesamöl sein. Je länger das Haltbarkeitsdatum, umso länger ist auch der Auszug haltbar.
3. In einen mit Wasser gefüllten Topf stellen und auf dem Herd auf ungefähr **80-90 Grad** erwärmen. Beim Heißauszug besteht weniger Schimmelgefahr.
4. Öl-Blüten-Mischung für ca. zwei Stunden auf dem Herd ziehen lassen.
5. Das Glas aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen und verschlossen an einem warmen und schattigen Ort zwei bis drei Tage nachziehen lassen.
6. Die Blüten abseihen und das Öl in einer dunklen Flasche verwahren.

Schonender ist ein Kaltauszug (Mazerat), denn hier bleiben alle Wirkstoffe erhalten. Er braucht jedoch mehr Zeit und sauberes arbeiten ist von großer Wichtigkeit!

1. Ein großes Bügelglas mit Blüten und dem Öl füllen.
2. Mit einem sauberen Glasstäbchen oder Holzspatel vermischen, um sicher zu stellen, dass alle Luftbläschen aufgestiegen sind.
3. Glas verschließen und an einem schattigen warmen (nicht über 40 Grad) Ort aufbewahren.
4. Mind. jeden zweiten Tag prüfen, ob sich Kondenswasser auf der Deckelinnenseite gebildet hat und dieses vorsichtig mit einem sauberen Tuch entfernen.

5. Das wieder verschlossene Glas leicht schütteln, um Schimmelbildung vorzubeugen und das Herauslösen der Wirkstoffe zu beschleunigen.
6. Nach 4-6 Wochen ist der Auszug bereit für die Weiterverarbeitung.
7. Das Abseihen funktioniert am besten mit einem Trichter, den du mit einem feinen Tuch auslegst und die Öl-Blüten-Mischung langsam durchfilterst. Danach kannst du mit einem Löffel die Blüten auspressen.
8. Zur Lagerung in eine dunkle Flasche füllen und mit Datum und Inhalt beschriften! Die Haltbarkeit richtet sich nach der Haltbarkeit des Öls, das du verwendet hast.

Salbe

1. 100 ml Löwenzahnblüten-Öl mit
2. 12-15 g Bienenwachs (oder 6-7 g Wachs und 18-21 g Lanolin=Wollwachs für eine cremigere Konsistenz) in ein sauberes Glas geben und in einem Wasserbad vorsichtig auf mittlerer Hitze erwärmen.
3. Wenn das Wachs geschmolzen ist, mit einem Holz- oder Glasstäbchen umrühren.
4. Ein paar Tropfen auf einem Teller erkalten lassen und prüfen, ob die Konsistenz deinen Vorstellungen entspricht. Entsprechend nachjustieren (entsprechend Öl oder Wachs zugeben).
5. Das Endprodukt in desinfizierte Tiegel abfüllen, abkühlen lassen und beschriften.

Kühl und dunkel gelagert ist diese Salbe mehrere Monate haltbar und ein perfektes Geschenk für Menschen mit Haut- oder Gelenkproblemen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*