# Der Löwenzahn: Ein wahrer Alleskönner aus der Natur

## Mit Wildkräuterexpertin Heike Götz aus Gaggenau unterwegs / Teil II der BT-Serie

Von Barbara Gutmann

**Gaggenau – Jeden Monat stellt das BT ein Pflanzenporträt über eins der vielfältigen saisonalen Heil- und Wildkräuter vor. Die Wildkräuterexpertin Heike Götz aus Ottenau hat für diesen Monat den Löwenzahn gewählt, verbunden mit einigen Rezepten.**

Für eine Frühjahrs-Reinigung ist der Löwenzahn (Taraxacum officinale) bestens geeignet. Er bringt nicht nur den gesamten Organismus in Schwung, eine regelmäßige Kur entlastet den Körper auch von den im Winter angesammelten Schlacken. Menschen mit Haut- und Gelenkproblemen profitieren besonders von einer solchen Kur, die über vier Wochen hinweg durchgeführt werden sollte. Auf die Leber wirkt der Löwenzahn entgiftend und reinigend. Er ist reich an Bitterstoffen, Inulin, Vitaminen, Kieselsäure, Spurenelementen und Enzymen und wirkt dadurch gallenbildend, gallenflussfördernd, nierenanregend, leberstärkend, stoffwechselanregend und antirheumatisch. Er dient als Einschleus-Pflanze für Kalzium bei einer gestörten Kalziumaufnahme. Damit ist er ein wahrer Alleskönner aus der Natur.

Der Löwenzahn ist überall auf unserer Erde vertreten. Auf fetten Wiesen, Weiden, in Parkanlagen und Gärten ist er oft in großer Zahl zu finden. Er ist sehr genügsam und wächst auf jeder Art von Boden, selbst durch eine Teerdecke der Straße drückt er sich hindurch. Üppige Löwenzahn-Wiesen mögen zwar eine Augenweide sein, weisen aber auf Überdüngung hin. Sammeln sollte man ihn nur auf schadstoffarmen Böden.

Auf seine harntreibende und nierenstärkende Wirkung verweisen die deftigen Volksnamen wie Bettseicher, (franz. Piss-en-lit, daher Pissenlit), Bettebrunzelchrut oder Brunzer.

In Mythen und Märchen ist einiges Wissenswerte überliefert: Zu Lebzeiten des Botanikers Hieronymus Bock im 16. Jahrhundert wurde in Alkohol ausgezogener Löwenzahn gegen Sommersprossen eingesetzt oder er wurde für Liebeszauber genutzt. Auch bei der Heiligen Hildegard von Bingen spielt Löwenzahn in der Medizin eine große Rolle und ihre Rezepturen werden heute wieder angewandt.

Erst im letzten Jahrhundert wurde zufällig seine leberstärkende Wirkung entdeckt. Nach dem Bericht des Schweizer Naturarztes Bruno Vonarburg hätten Soldaten im Zweiten Weltkrieg ihre karge Kost mit Löwenzahnblättern aufgebessert und seien dann auffällig wenig an Gelbsucht erkrankt. Durch die moderne Phytotherapie ist Löwenzahn heute gut erforscht und hat viele Indikationen. Infos zu den Kräuterwanderungen und Veranstaltungen von Heike Götz unter: ☎ (07225) 790438.

◆ **www**.erkenntnisweg.de

**Ist praktisch überall auf der Erde vertreten: der Alleskönner Löwenzahn.** Foto: Gutmann

## Löwenzahn: Die Rezepte

**Tee:** 3-4 Blütenköpfe oder 2 Blätter mit kochendem Wasser übergießen und ca. 7 Min. ziehen lassen.

**Löwenzahnfrischsaft:** 2 Handvoll Löwenzahnblätter mit 2 Karotten entsaften. Nach dem Essen 1 EL davon trinken.

**Löwenzahnwein:** 2 Handvoll Löwenzahnblüten mit 1 l Wein (Riesling) übergießen und zusammen mit 6 Pfefferminzblättern 1 Woche am Fensterbrett zugedeckt ziehen lassen. Durch ein Teefilter abfiltern. Gut zur Anregung der Gallensekretion und Nierentätigkeit. Jeweils 1 Schnapsgläschen vor den Mahlzeiten.

**Löwenzahnsalat:** 1 kl. Zucchini, 4 ital. Eiertomaten und 2 rote Zwiebeln in Ringe schneiden.

1 Handvoll zarte Löwenzahnblätter waschen und trockenschleudern. 250 g Mozzarella würfeln und alles zusammen mit den Blättern dekorativ anrichten. Für das Dressing 1 Glas Weißwein, ½ Tasse Aceto balsamico, 1 fein geriebene Zwiebel und 1 mit Salz zerriebene Knoblauchzehe in eine Schüssel geben. Saft von 1 Zitrone, 2 fein gehackte gekochte Eier und 1 EL Kapern zufügen. Mit Salz, Pfeffer, und Honig würzen, ½ Tasse Olivenöl tröpfchenweise einrühren und den Salat damit anmachen.

**Löwenzahn-Gelee:** 250 g gelbe Blüten ohne den grünen Hüllkelch. Diese aus dem Pflanzenköpfchen zupfen, 750 ml Wasser, 750 ml Apfelsaft, 500 g Gelierzucker 2:1, Saft von 1 Zitrone. Die Blütenfäden im Wasser- und Apfelsaft nur kurz aufkochen und 2 Std. stehen lassen. Den Sud abseihen und ausdrücken. Anschließend Gelierzucker und Zitronensaft hinzufügen und das Gelee wie gewohnt fertigstellen.

**Löwenzahn-Kaffee:** Im Herbst und im Frühjahr werden die Wurzeln gegraben, getrocknet, klein geschnitten und auf einem Backblech bei niedriger Hitze getrocknet. Anschließend in einer Pfanne geröstet und dann gemahlen. Man kocht ihn auf wie normalen Kaffee oder Malzkaffee. Besonders gut schmeckt er mit ein wenig Sahne. (gut)