

## Löwenzahn (Wurzel)

Wie Löwenzahn im Frühling aussieht wissen wohl die Meisten. Gelbe Blüten soweit das Auge reicht. Vereinzelt kann man ihn auch das ganze Jahr über antreffen. Aber auch in der kalten Jahreszeit ist er nicht uninteressant, denn sehr viel Kraft liegt dann in der Wurzel.



Beste Sammelzeiten der Wurzel sind Herbst und Vorfrühling. Also bevor der Boden gefriert, oder wenn er wieder aufgetaut ist. Zu dieser Zeit ist alles, was die Pflanze für den neuen Austrieb braucht, in der Wurzel gespeichert, wie bei allen anderen mehrjährigen Pflanzen auch. Die Bitterstoffe sind im Frühling am höchsten Stand und nehmen bis zum Herbst hin ab.

Erkennbar ist der Löwenzahn an seiner Blattrosette mit den gezähnten Blättern. Diese sind immer noch milchführend. Die jüngeren Blätter eignen sich noch als Salat, nur die älteren Blätter sind leider relativ bitter.

Die Wurzeln werden zur weiteren Verarbeitung einfach ausgegraben, mit kaltem bis lauwarmen Wasser, abgespült und abgebürstet. Schälen ist nicht notwendig. Anschließend kann man sie direkt in der Küche verwenden, oder klein geschnitten trocknen.

In der kalten Jahreszeit am besten im Backrohr bei max. 35-40 Grad trocknen und danach in einem Schraubglas kühl und dunkel aufbewahren.

### Löwenzahnwurzeln in der Küche:

Gedünstete Wurzeln:

100 g Wurzeln

1 kl. Zwiebel

1 EL Butter

1/8 L Brühe

Wurzel kleinblättrig schneiden und mit der ebenso zerkleinerten Zwiebel in Butter andünsten, mit der Brühe ablöschen.

Die so gedünstete Wurzel kann dann als Gemüse oder Salatbeigabe genutzt werden.

Früher wurden die Wurzeln auch getrocknet und geröstet und als Kaffeeersatz verwendet.

### Löwenzahnwurzel in der Medizin:

**Inhaltstoffe:** Vitamin A, B, C, D, E, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Schwefel, Eiweiß, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ...

**Verwendung für Heilzwecke:** senkt den Cholesterinspiegel, unterstützt die Bauchspeicheldrüse, wirkt entschlackend, regt die Galle an, regt die Bildung von neuen Leberzellen an, stärkt das Bindegewebe und wirkt über die Nieren auf die Augen.

**Tee aus der Wurzel:**

2 TL frische oder getrocknete klein geschnittene Wurzel pro Tasse Wasser, am besten über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag kurz aufkochen. Kurmässig 3 Wochen lang täglich 3 Tassen trinken. Stärkt Leber, Galle und entschlackt.

Ein Brei aus der Wurzel kann als Wundauflage bei Geschwüren, eitrigen Wunden und Flechten verwendet werden.

**Ein Tip für Diabetiker!** Den höchsten Inulingehalt weisen die Wurzeln im August auf. Im Herbst wird es etwas weniger (ca. 40 % Inulin) und im Frühling sinkt der Gehalt auf ca. 2%.

**Räuchern:** Die Wurzel steht für Erdung, gibt Gefühl für sich selbst, hilft mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen ohne das Gefühl der Leichtigkeit zu verlieren.

Mehr über Löwenzahn gibt's im Frühling, wenn das Kraut blüht ☺

