

Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Volkstümliche Namen: Kuhblume, Pissblume, Bettpisser, Butterblume, Pusteblume, ...



Wer kennt ihn nicht aus Kindertagen? Im zeitigen Frühjahr kann man ihn fast überall finden. Aus einer Rosette aus stark gezähnten länglichen Blättern streckt sich ein hohler Stängel empor und darauf sitzt die gelb leuchtende Blüte. Alle Teile der Pflanze sind milchführend. Den bitteren Geschmack der Pflanze kennt wohl auch jeder. Aber genau diese Bitterstoffe machen ihn so wertvoll! Mit seiner tiefreichenden Pfahlwurzel ist er tief im Boden verankert und holt tiefliegende Nährstoffe herauf und lockert den Boden. Das sollten Gartenbesitzer nicht außer Acht lassen. An seine Umgebung stellt er wenig Ansprüche. Seine Samen sind mit kleinen Schirmchen ausgestattet, sodass sie mit Hilfe des Windes, große Entfernungen zurücklegen können und für ein weitläufiges Verbreitungsgebiet sorgen. Da seine Blüten mit Vorliebe von Kleininsekten besucht werden sollte man ihn vor der Verarbeitung unbedingt einige Zeit luftig liegen lassen damit diese Zeit haben zu flüchten!



Gesammelt werden die Blüten im Frühling. Es sollte mindestens zwei bis drei Tage vorher nicht geregnet haben. Junge Blätter für Salate, Gemüse, Aufstriche das ganze Jahr über.

Die Wurzel sollte geerntet werden bevor der

Löwenzahn im Frühling neu austreibt oder im Herbst, wenn er seine Blätter wieder zurückgezogen hat, und sich somit die volle Kraft in der Wurzel befindet. Diese wird am besten im Backrohr bei ca. 35-40 Grad getrocknet.

Löwenzahn in der Küche:

Blüten und Blätter für Aufstriche, Salate, Gemüse, etc.

Die Wurzel kann getrocknet und gerieben werden und wurde früher als Kaffeeersatz verwendet (Blümchenkaffee).

Knospen in Essigmarinade eingelegt schmecken wie Kapern.

Löwenzahn als Heilkraut:

Die wichtigsten Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Taraxin), Cumarin, Flavionide, Vitamine A, B, C, D, E, , Colin (Vit. B4), in der Wurzel Fruktose und Inulin, Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, .

Wurzel im Frühjahr: 18% Fructose, 2% Inulin, Bitterstoffe sehr hoch. Im Herbst: bis zu 40% Inulin (Höchster Stand im August), Bitterstoffe niedrig.

Wirkungen: blutbildend, blutreinigend, entschlackend, abführend, harntreibend, antirheumatisch, Leber- und Galle stärkend.

Die **Wurzel** regt außerdem die Bauchspeicheldrüse an, senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, ist gut bei Viruserkrankungen, regt die Neubildung von Leberzellen an, unterstützt die Galle, stärkt das Bindegewebe, wirkt über die Niere auf die Augen (geschwollene Augen können von einer Nierenentzündung herrühren, und diese wiederum durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel, Inulin wirkt dagegen.) Regt die Blase, die Nieren und den ganzen Verdauungsapparat an.

Anwendungen: bei Problemen mit der Leber oder/und Galle, Bauchspeicheldrüse, Magenschwäche, Verstopfung, Arthritis, chronische Gelenkserkrankungen, Nieren- und Gallensteine, menstruationsfördernd, aktiviert die Selbstheilungskräfte, ...



Rezepte:

Löwenzahn-Öl

Für Salate
Als Massageöl
Und Grundlage für Salben

Ansatz

Schraubglas mit den angetrockneten, gelben Blütenblätter locker befüllen, mit gutem Öl (Sonnenblumen, Oliven, Sesam, Distel,... für Salben auch mit Mandel- oder Jojobaöl) aufgießen und 4 Wochen warm und hell ziehen lassen.

Danach abseihen und die Blüten gut ausdrücken.

Massageöl: löst Verspannungen und Verhärtungen (auch bei Narben), bei Gelenkschmerzen, Hautproblemen wie Ausschlag, Flechten und Hautjucken.
Das Gewebe wird weicher und flexibler.

Salbe: Verwendung wie Öl

100 ml Öl

12 – 15 g Bienenwachs

Im Wasserbad erwärmen, bis alles geschmolzen ist, in Tiegel füllen und offen abkühlen lassen.

Cremiger wird die Salbe bei gleicher Herstellung mit

100 ml Öl

6 g Bienenwachs

20 g Lanolin (Wollfett)

Oder besonders gut riechend und pflegend, hautregenerierend bei trockener und rissiger Haut
Kokosöl + die doppelte Menge Blüten

2 Std. im Wasserbad heiß, aber nicht kochend, ausziehen lassen, danach abseihen und abfüllen.

Löwenzahnlikör 1

50 g Blütenblätter (ohne Grün)
150 g weißen Kandiszucker

1 Zitrone
Eine Flasche Wodka oder Korn

Zitronenschale fein abschälen, Saft auspressen. Der Reihe nach Blütenblätter, Zitronenschalen, Kandiszucker und Zitronensaft in ein Schraubglas geben, Mit dem Wodka oder Korn aufgießen und vier Wochen an einem hellen Ort stehen lassen. Danach abfiltern (Kaffeefilter) und in eine Flasche füllen.

Löwenzahnlikör 2

150 g Löwenzahnblüten (ohne Grün)
4 Zitronen
250 g Kristallzucker

$\frac{3}{4}$ L Weingeist
 $\frac{3}{4}$ L destilliertes Wasser

Zwei Zitronen auspressen, die anderen in Scheiben schneiden.

Die Löwenzahnblüten in ein großes Schraubglas geben, die Zitronenscheiben darüber, Zucker einstreuen und Weingeist darüber gießen.

Das Glas verschließen und ca. 4 Wochen ziehen lassen. Immer wieder etwas destilliertes Wasser dazugeben.

Danach Blüten gut ausdrücken und die Flüssigkeit abfiltern. Damit sich das Aroma voll entfalten kann, sollte man den Likör noch gut 5 Wochen in einer Flasche ruhen lassen und erst dann genießen.

Wochenend Entschlackungskur(Samstag und Sonntag): Freitag/Samstag abends eine ganze Pflanze (mit Wurzel) gründlich reinigen und über Nacht ruhen lassen. Morgens (Sa/So) zerkleinern, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen und auf nüchternen Magen 1 Liter Tee innerhalb einer $\frac{1}{4}$ Stunde trinken.

Blütentee wirkt als klärendes Gesichtswasser.

Frühjahrskur für Körper und Seele: 1 bis 3 Stängel täglich drei Wochen lang.

Blütenessenz

Löwenzahnblüten helfen auch bei seelischen Verspannungen, alten Verletzungen, Stress und Überforderung.

Sie erdet uns, ermöglicht das Loslassen angestauter Gefühle und bringt Bewegung und Leichtigkeit ins Leben.

Essenz mit Alkohol

Schale mit Quellwasser oder stillem Mineralwasser aus der Glasflasche, mit Blütenköpfe bedecken und einige Std. in die Sonne stellen. Blüten abseihen und 1:1 mit Alkohol mischen.

Essenz mit Sole – auch für Kinder geeignet

Sole: 26 % Salzlösung

100 ml reines Wasser mit

26 g gutes Salz über Nacht stehen lassen

Salzwasser mit Blüten mehrere Std. in der Sonne stehen lassen, abseihen und wieder in das Glas einfüllen.

Es sollte immer etwas Salz am Boden des Glases liegen, dann hält sich die Essenz ewig.

Einnahme der Essenzen: 3x tgl. 5 Tropfen

Räuchern: Wurzel erdet, stärkt Selbstwertgefühl und gibt festen Stand.