

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 58:



Löwenzahn



**Löwenzahn (Taraxacum officinale) –
als Unkraut bekämpft,
aber auch vitale
Heil- und Küchenpflanze**

Löwenzahn enthält u.a.

Vitamine	Mineralstoffe	und außerdem
Vitamin C	Kalium	den Ballaststoff Inulin
Vitamin K	Magnesium	Flavonoide
Vitamin-A-Vorstufen (Provitamin A)	Phosphor	Bitterstoffe

Dadurch wirkt er

- verdauungsfördernd,
- stoffwechsellanregend und
- harntreibend.

Alle Teile des Löwenzahns sind nutzbar; nur die verwelkte Blüte, die Pusteblume samt Stängel, ist ungenießbar.

Achtung:

- Wer allergisch auf Korbblütler reagiert, sollte die Blüten nicht nutzen.
- Der Saft im Stängel enthält Bitterstoffe, Triterpene und Harze, die in großen Mengen zu Bauchschmerzen, Brechreiz und Durchfall führen können. Bei Berührung mit der Haut reagieren manche Menschen mit Juckreiz.
- Die Flecken des Safts auf der Haut lassen sich schwer abwaschen.
- Löwenzahn, der an verkehrsreichen Straßen, von Hunden frequentierten Wegrändern oder auf stark gedüngten Wiesen und Weiden wächst, sollte man nicht in der Küche verwenden.
- Bei empfindlichen Menschen können Bitterstoffe Magenbeschwerden verursachen.
- Löwenzahn nicht anwenden bei Entzündung oder Verschluss der Gallenwege und bei Gallensteinen.

Quellen:

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/kraeuter-gewuerze/wildkraeuter/loewenzahn.html>
- *Landlust* März/April 2025, S. 148 ff
- https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/nachhaltige_ernaehrung/gewoehnlicher-loewenzahn-wirkung-zubereitung-und-rezepte/
- <https://www.ndr.de/ratgeber/garten/Loewenzahn-Laestiges-Unkraut-und-gesunde-Heilpflanze,loewenzahn172.html>

So kann man Löwenzahn verwenden:

	Geschmack	Nutzung
Blätter	herb, leicht bitter, nussartig	<ul style="list-style-type: none">• Salat• Saft• Tee• Gesichtswasser• ältere, feste Blätter gedünstet als Gemüse
Knospen und Blüten	enthalten mehr Vitamin C als die Blätter, dazu Flavonoide, Kalzium, Eisen	<ul style="list-style-type: none">• roh, auch als essbare Deko• eingelegt/fermentiert als Kapern• als Gemüse gebraten oder frittiert
Wurzeln	bis zur Blüte herb-bitter, im Herbst süßlich	<ul style="list-style-type: none">• geraspelt als Rohkost• gedünstet oder gekocht als Gemüse• getrocknet und geröstet als kaffeeähnliches Heißgetränk

Rezepte

Löwenzahnkapern (Rezept aus *Landlust* März/April 2025, S. 151)

Zutaten:

- 5 Handvoll geschlossene Blütenknospen
- 1 gehäufte EL (10 g) Stein- oder Meersalz
- 1 l Wasser
- 1 große Zwiebel
- nach Belieben Knoblauch oder Peperoni
- 2-3 Weckgläser oder Drahtbügelgläser mit Gummiring

So geht's:

- Das Salz in 1 l warmem Wasser auflösen und abkühlen lassen.
- Gläser heiß ausspülen.
- Knospen, Knoblauch/Peperoni in die Gläser füllen.
- Die Zwiebel in dicke Scheiben schneiden und auf die Knospen legen.
- Salzlösung darübergießen, so dass alles gut bedeckt ist.
- Eine Woche bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.
- Für zwei weitere Wochen in den Kühlschrank stellen. Dann sind die Löwenzahnkapern fertig.
- Haltbarkeit: etwa ein Jahr.

Tipp:

Einzelheiten zum Fermentieren gibt es unter <https://www.bockhorst-versmold.de/umwelt-cafe>

Löwenzahn-Milch (Rezept aus *Landlust* März/April 2025, S. 151)

Zutaten für 2 Gläser:

- 20 Löwenzahnblüten mit grünem Blütenkelch
- 1 Handvoll Mandeln
- 4-5 getrocknete kernlose Datteln
- nach Belieben etwas Vanille oder Zimtpulver
- 500 ml Wasser

So geht's:

- Die frisch gepflückten Blüten ausschütteln und 30 Minuten liegen lassen, damit evt. vorhandene Insekten herauskommen können.
- Abbrausen und grob schneiden.
- Alle Zutaten mit dem Wasser pürieren.

Tipp:

1 Glas täglich trinken. Die Milch wirkt entzündungshemmend und zellschützend.

Löwenzahn-Tee (Rezept aus *Landlust* März/April 2025, S. 152)

Für 1 Tasse

- 2 EL frische oder 1 EL getrocknete Blätter mit 200 ml heißem Wasser überbrühen.
- 2 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Tipp:

- Als Kur einmal oder mehrmals im Jahr über 4-6 Wochen täglich 3-4 Tassen vor den Mahlzeiten trinken. Er dient als vitalisierende Frühjahrskur, zur Verdauungsförderung, zur Anregung des Stoffwechsels, bei Appetitlosigkeit, zur Stärkung des Immunsystems u.a..

Löwenzahn-Frischsaft (Rezept aus *Landlust* März/April 2025, S. 152)

- 1 Handvoll gewaschene, grob geschnittene Blätter mit ca. 100 ml Wasser pürieren, durch ein Teesieb abseihen.
- alternativ: Die Blätter im Entsafter entsaften.

Tipps:

- Im Kühlschrank hält sich der Saft 3 Tage. Man kann ihn auch portionsweise einfrieren, z.B. in Eiswürfelbehältern.
- Man 3-4mal täglich 1 EL Saft, unverdünnt oder in Wasser.
- Er dient als vitalisierende Frühjahrskur, zur Verdauungsförderung, zur Anregung des Stoffwechsels, bei Appetitlosigkeit, zur Stärkung des Immunsystems.

Hautpflege-Blütenöl (Rezept aus *Landlust* März/April 2025, S. 153)

Herstellung:

- Eine gehäufte Handvoll Löwenzahnblüten klein zupfen.
- Ein Schraubglas damit zur Hälfte füllen.
- Bis obenhin mit Olivenöl oder Sesamöl auffüllen.
- Die Öffnung nur mit Gaze bedecken oder den Deckel schräg auflegen, sodass Restflüssigkeit aus den Blüten verdunsten kann.
- In den ersten Tagen täglich umrühren, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Dunkel stellen, z.B. im Küchenschrank, und 2-3 Wochen ziehen lassen.
- Durch ein Teesieb abseihen und abfüllen.
- Kühl und dunkel aufbewahren.

Anwendung:

- zur Pflege trockener, rissiger, geröteter oder entzündeter Haut
- als muskelentspannendes Massageöl

Gesichtswasser (Rezept aus *Landlust* März/April 2025, S. 153)

Herstellung:

- 4 EL frische, kleine geschnittene Blätter mit 200 ml heißem Wasser aufbrühen.
- Eine Handvoll frische, klein gezupfte Blüten mit 150 ml heißem Wasser überbrühen.
- Beide Tees 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.
- Beide Tees mischen.
- Im Kühlschrank aufbewahren; es hält sich 3 Tage lang.

Anwendung:

- Das Gesicht damit abtupfen oder abwaschen.
- zur Pflege trockener, rissiger, geröteter oder entzündeter Haut

Die abgeseihten Blüten kann man als entspannende Gesichtsmaske auflegen und 10-15 Minuten einwirken lassen.