

Wildkräuter & Wildpflanzen

Der Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Pissenlit (*pinkle ins Bett*), wie die Franzosen zu dieser Pflanze sagen, ist jedem Kind bekannt. Früher wurden wir gewarnt, dass wir die Blumen ja nicht pflücken sollen, denn sie sind ja giftig. Dies wurde behauptet, weil der Löwenzahn eine Milch aus den Stängeln absondert, die braune Flecken auf den Kleidern verursacht. Diese Flecken lassen sich so gut wie nicht mehr auswaschen. Zumindest zu Zeiten unserer Großmütter war dies ein Problem, wo die Frauen noch am Waschzuber standen und die Wäsche von Hand schrubbten. Dazu kam, dass die Milch, die von der Pflanze abgesondert wird, in größeren Mengen genossen, auch mal zu Durchfall und Magengrimmen führen konnte. Ich führe diese Symptome auf eine vermehrte Ausscheidung und – bedingt dadurch – eine Reinigung des Organismus zurück. In Frankreich kann man den gebleichten Löwenzahn auf den Märkten finden, der für Salate und Gemüse verwendet wird. Dieser ist weniger bitter als sein Vetter aus der freien Natur.

Ich sammle die Blätter auf den Wiesen, von denen ich weiß, dass sie unbehandelt sind und bereichere so unseren Speiseplan. Diese Blätter haben dann auch noch eine kräftig grüne Farbe. Am besten sind die jungen zarten Blättchen, die man für den Salat nur klein zupft.

Nicht nur in unserer modernen Zeit ist der Löwenzahn eine Pflanze, die in der Küche Verwendung findet. Aus den Wurzeln lässt sich eine Art Kaffee-Ersatz herstellen. Dazu werden die gereinigten Wurzeln kleingeschnitten und im Backofen bei hoher Temperatur geröstet. Die Stücke werden nach dem Rösten gemahlen und wie Kaffee überbrüht. Man erhält ein Getränk, ähnlich des Kaffees, aber ohne Koffein, dafür mit einer kräftigenden Wirkung für die Leber.

Wer einmal im zeitigen Frühjahr



eine von der Sonne aufgewärmte Löwenzahnblüte in den Mund steckt und zerkaut, der erlebt ein Geschmacksspektrum der besonderen Art. Es fühlt sich weich, warm und samtig an und bei längerem Kauen stellt sich eine honigartige Geschmacksnuance ein.

Der Löwenzahn ist alles andere als giftig. Er hilft mit seinen Bitterstoffen, die Schlacken des Winters auszuwemmen. So kann er auch die Gallentätigkeit anregen und Leberleiden lindern.

Wenn man den Löwenzahn in seinem Garten hat, wird man ihn wohl so schnell nicht mehr los. Mit seinen langen Pfahlwurzeln ist er sehr widerstandsfähig und muss schon sehr tief ausgestochen werden. Die Nachbarin meiner Mutter hatte den Ehrgeiz, einen „englischen Rasen“ in ihrem Garten anzulegen. Es gehörte zum Bild meiner Kindheit, dass diese Frau mit einem kleinen Eimerchen und einem langen Messer im Garten werkelt und die Löwenzähne ausgrub.

Mir ist der Löwenzahn eine willkommene Pflanze, weiß ich doch, dass in meinem Garten keine Dünger und Gifte versprüht werden, so dass ich die Blätter direkt aus der Wiese in die Salatschüssel pflücken kann. Zudem ist er eine Bienenweide und zieht auch mit seinen gelben Blütenköpfen Schmetterlinge an. Dadurch kommt Leben in unseren Garten, was ich sehr schätze.



Die jungen Blättchen gesammelt und mit einer Vinaigrette angerichtet ergeben einen sehr schmackhaften Frühlingssalat. Ich Schneide dazu noch gekochte Eier in Vierteln dazu. Eine hervorragende Gelegenheit, die letzten Eier von Ostern zu verarbeiten. Auch auf anderen Blattsalaten ein paar Blüten vom Löwenzahn obenauf gelegt, macht nicht nur den Salat rein optisch interessanter sondern die



Blüten verleihen dem Salat auch einen feinen Honiggeschmack.

Der Name *Butterblume* deutet darauf hin, dass früher die Butter mit den Blüten des Löwenzahnes gelb gefärbt wurde. Die gezahnten Ränder der Blätter, die an die Zähne der Grosskatzen erinnern gaben dem *Löwenzahn* seinen Namen. Die Pflanze hat bis zu 500 verschiedene volkstümliche Bezeichnungen, darunter auch Kettenblume, Pfaffendistel, Milchblum, Ackerzichorie, Franzosenalat, Laternenblume, Augenwurz,...

Der Löwenzahn hat mit seinen Bitterstoffen eine ausgezeichnete Wirkung auf die Funktion von Leber und Galle und wird auch gerne im Frühjahr begleitend zu einer Frühjahrskur und zum Ausschwemmen der Schlacken, die sich den Winter über angesammelt haben, verwendet. Seine Wirkung auf die inneren Organe ist sehr wertvoll. So gleicht er den Blutzuckerspiegel aus, wirkt entwässernd, ist gut gegen Rheuma, fördert die Verdauung. Ein wahrer Tausendsassa wächst da auf unseren Wiesen und wird abfällig als Unkraut bezeichnet.

Auch in der Kosmetik fand der Löwenzahn Anwendung. Die Milch auf Warzen und Hautkrankheiten aufgetragen sollte helfen, diese einzudämmen. Die Apotheke der Schöpfung ist reich gefüllt und die Natur lässt kein Geschöpf ohne Grund gedeihen.

Der Tatsache, dass er harntreibend ist, verdankt er wohl auch seinen volkstümlichen Namen *Bettseicher* oder *Pissenlit*. Als Kind dachte ich dagegen, dass die färbende Milch, deren Flecken aus weißem Bettzeug nicht

mehr auszuwaschen geht, der Ursprung für den Namen ist. Damals wusste ich noch nicht um die entwässernde Wirkung der Pflanze.

Der botanische Name geht auf das Arabische *tarakshaqum* zurück, was bitteres Kraut bedeutet. Die Gattung Löwenzahn umfasst einige 100 Arten.

Der Löwenzahn gehört zu den Korbblütlern. Seine gelben Blütenköpfe leuchten im Frühjahr weithin. Die Samen des Löwenzahns sind kleine Fallschirmchen, die bei Wind bis zu 10km weit getragen werden. Sie stehen von bis zu 400 Früchten auf dem Blütenboden und bilden weisse bis silbrige Kugeln.

An sonnigen Tagen öffnet der Löwenzahn seine Blüten, regnet es aber, dann bleiben die Blüten den ganzen Tag geschlossen. Die Blüten sind eine Art Messinstrument für die Sonnenbestrahlung. So kann es z.B. passieren, dass man den Wolkenverlauf anhand der Schließung der Blü-





ten des Löwenzahnes meint, erkennen zu können. Diese scheint dem Schatten der Wolken zu folgen.

Wer kennt nicht den Namen Pusteblume? Als Kind habe ich stundenlang versucht, die kleinen Fallschirmchen mit einem Atemzug wegzublasen und so auf die Reise zu schicken. Wer es mit einem Mal pusten geschafft hat, der war ein Glückskind. Wenn Fallschirmchen stehen blieben, so wurde orakelt, dass die Anzahl der stehen gebliebenen Samen die Anzahl Kinder ausmacht, die man später mal bekommen sollte. Die andere Möglichkeit war, dass man noch zwei Chancen hatte. Wenn dann beim dritten Pusten alle Samen weggeflogen waren, dann gingen Wünsche in Erfüllung.

Auch die hohlen Stängel wurden zum Spielen verwendet. Man konnte sie ineinander schieben und auf diese Art und Weise lange Ketten basteln oder man schlitzte sie der Länge nach auf und bewunderte die spiralförmigen Kunstwerke, die entstanden, beim Einrollen der Stiele. Wenn man die Stiele kreuzweise einschneidet und ins Wasser stellt, rollen sie sich nach aussen. So konnte man immer wieder neue Formen entdecken und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Es gab auch noch die Möglichkeit, den Röhren Geräusche abzutrotzen. So bliesen wir in die Stängel und erzeugten damit einen knarrenden Ton, der wahrscheinlich nicht für alle Ohren ein Genuss gewesen war.

Welche enorme Kraft in der kleinen Pflanze steckt, kann man immer wieder sehen, wenn sich ein Löwenzahn durch harten Asphalt arbeitet oder zwischen den Ritzen

zweier Steinplatten hervorlinst, die er eventuell sogar verschoben hat. Durch die gelbe Farbe der Blüten ergibt sich die Signatur zur Leber.

Für die Astrologen:

Der Löwenzahn ist der **Sonne** zugeordnet, wegen des warmen Geruches und der gelben Blütenblätter und dem **Jupiter** wegen der harten Stängel und dem bitteren Geschmack.

Das Wesen der Pflanze ist: Wärme, Lebenskraft, Anpassungsfähigkeit.

Auch Heinz Erhardt hat diese Pflanze in einem Gedicht gewürdigt:

Löwenzahn

Löwenzahn ist schon seit jeher
als höchst kriegerisch verschrien,
denn er läßt bei gutem Winde
Fallschirmtruppen feindwärts ziehn.
Und ich sitz auf der Veranda
und verzehre meine Suppe
und entdecke in derselben
zwei Versprengte dieser Truppe.

Marie-Luise Stettler



Wildkräuter à la carte

Der Löwenzahn

Löwenzahnsalat

Zutaten:

2 Handvoll Löwenzahnblätter, möglichst junge,
2 Esslöffel Apfelessig,
1 Esslöffel Balsamico Essig,
2 Esslöffel Sonnenblumenöl,
Salz, Pfeffer, Petersilie,
hartgekochte Eier

Zubereitung:

Den Löwenzahn in lauwarmem Wasser waschen, die harten Stiele entfernen und die Blättchen in mundgerechte Stückchen zupfen. Aus Essig, Öl und den Gewürzen eine Vinaigrette anrühren und über den Löwenzahn gießen, untermischen. Die hartgekochten Eier schälen und in Viertel schneiden. Auf dem Salat anrichten.



...oder mit Brennessel, Knoblauchrauke, Feta, Chicorée und Tomate



Eingelegte Löwenzahnköpfe

Zutaten:

Am besten verwendet man noch gut geschlossene Blütenknospen des Löwenzahn. Je nach Menge des Einmachgutes 1/4 bis 1/2 Liter Essig. Etwas Pfeffer und Zucker.

Zubereitung:

Die Löwenzahnknospen sollten möglichst noch geschlossen sein. Die kleinen Blättchen am unteren Ende der Köpf-

chen entfernen; dies benötigt etwas Geduld, lohnt sich aber. Nun werden die Löwenzahnköpfe satt in Gläser gefüllt. Den Essig mit Pfeffer und Zucker aufkochen. Den heißen Essig über die Löwenzahnknospen gießen, bis die Gläser ganz voll sind, Gläser schließen.

Diese eingelegten Löwenzahnköpfe eignen sich hervorragend als Beilage zu Raclette oder einfach zum Abendbrot wie Essiggürkchen. Sie sind gut haltbar und schmecken sehr gut.



Löwenzahnhonig

Zutaten:

ca. 200 g Löwenzahnköpfchen die gelben Blätter auszupfen. Ergibt ca. 100 g.
1 Liter Wasser,
abgeriebene Schale von 1 Zitrone,
2 Esslöffel Zitronensaft,
500 g Rohrzucker

Zubereitung:

Die Löwenzahnköpfe ausschütteln, die gelben Blätter auszupfen (ergibt ca. 100 g) und mit dem Wasser und der abgeriebenen Zitronenschale ca. 7 Minuten aufkochen. Einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Den Saft absieben (ergibt ca. 500 ml), den Zitronensaft und den Rohrzucker zugeben. Unter Rühren aufkochen und zur Sirupdicke einkochen.

In Schraubdeckelgläser füllen und sofort verschließen.

