

Pflanze der Saison



Frühling

Löwenzahn

Löwenzahn, welcher ursprünglich unsere heimische "Sonnenblume" war, bekam im 16. Jahrhundert durch die aus Amerika eingeführte, uns heute bekannte grosse Sonnenblume, Konkurrenz. Davor war sie wie auch andere der Sonne entgegen blickende, gelb blühende Heilpflanzen, eine "Sponsae solis", eine Sonnebraut.



Vielerlei Namen trägt diese grosse Heilpflanze. Im deutschen Sprachgebrauch sollen es über 500 sein! Bei uns finden wir je nach Region die Bezeichnung wie Chrottepösche, Saublume, Kuhblume, Röhrliblume, Milchstock, Seichblume, Brunzer, Augenblume, Ankeblume. Ihr Name "Pfaffenröhrlein" "Mönchskopf" oder "Pfaffenplatte" bezieht sich auf den Samenboden, der ersichtlich ist, wenn der Wind alle Samen abgetragen hat und die weissliche Kuppe des kahlen Stängels erscheint. Dieser Anblick erinnert an den kahl geschorenen Kopf der Mönche. Die französische Bezeichnung "pissenlit" für Löwenzahn macht auf die harntreibende und leicht abführende Wirkung der Sonnenbraut aufmerksam. In Italien wird der Löwenzahn mit dem wohlklingenden Namen "dente die leone" bezeichnet. So erhielt, vermutlich im italienischen und auch deutschen Sprachgebrauch, die Pflanze ihren Namen wegen ihrer gezähnten Blätter.

Als Weltenpflanze ist der Löwenzahn überall anzutreffen. Gerne wächst er in der Nähe von menschlichen Siedlungen. So schliessen Vorgeschichtler auf Siedlungsplätze, wo sie grössere Mengen an Lö-

wenzahnpollen in Erdproben finden. Löwenzahn liebt stickstoffhaltige Böden; daher erblühen seine kleinen Sonnen tausendfach auf gut gedüngten Wiesen. Leider ist dieser Standort nicht geeignet zum Sammeln für Kräuterkundige. Mit seiner ihm eigenen Lebenskraft sprengt der Löwenzahn Asphaltböden, vorwitzig zeigt er dort seinen gelben Blütenkopf. Als Kurztagspflanze blüht der Löwenzahn nur an Tagen, wo es länger als 12 Stunden hell ist. Bei Regenwetter und während der Nacht bleibt der Blütenkopf geschlossen.

Kinder lieben die gelbe Blume und bringen gerne ganze Sträuße als Vasenschmuck mit nach Hause. Leider ist die Blühzeit nur von kurzer Dauer und bereits nach einem Tag ist der herrliche Anblick des Sonnenstrausse vorbei.

Die Löwenkraft geht von den Inhaltsstoffen der



Heilpflanze aus. Als wichtiges Kraut für die Frühjahrskur verleiht der Löwenzahn unserem wintermüden Körper wieder neue Energie, neuen Schwung und neue Vitalität, die wir nach einem so langen und ausdauernden Winter gerne von der Natur annehmen. Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente tragen zur vielfältigen Wirkung der Heilpflanze bei. In der Volksmedizin wird Löwenzahn als harntreibend, appetitanregend, magenstärkend, verdauungsfördernd, leberstärkend, bauchspeicheldrüsenanregend, gallensekretionsanregend und anthireumatisch umschrieben. So regt eine Löwenzahnkur, welche 4-6 Wochen durchge-

führt werden soll, den gesamten Stoffwechsel an. Giftstoffe und Schlacken, welche sich im Gewebe abgelagert haben werden bei einer derartigen Kur aus dem Körper geschwemmt. Frühjahrskuren mit Löwenzahn, sei es als Teekur, Saftkur oder als Wildgemüsekur, gleichen einem inneren Frühjahrsputz. So hilft der Löwenzahn auf geistiger- und körperlicher Ebene Erstarrungen und Stauungen zu lösen. Wer sich für eine Frühjahrskur mit Löwenzahn entscheidet, sammelt am besten die jungen und feinen Blätter und genießt diese, möglichst über eine Zeitdauer von 4 Wochen, jeden Tag frisch als Wildsalat. Als alternative Lösung bietet sich auch die Einnahme von Frischpflanzensaft an, welcher in Drogerien und Apotheken erhältlich ist. Dieser wird 1:5 mit Buttermilch verdünnt und mindestens 4 Wochen 2-mal am Tag eingenommen. Löwenzahn ist unser bestes heimisches Leber-Gallemittel. Seit langem wird er daher bei Problemen mit der Leber und dem Gallefluss verwendet. Nicht nur für den menschlichen Organismus ist der Löwenzahn von Bedeutung; so wissen alle welche Hasen und Meerschweinchen besitzen, dass auch diese die Heilpflanze schätzen. Ins Hunde-, Katzen- oder Hühnerfutter gemischt, stärkt und vitalisiert die Pflanze den Organismus der Tiere.

Bei den Wildkräuterliebhabern steht der Löwenzahn hoch im Kurs, denn seine kulinarischen Verführungskünste sind äusserst vielfältig und reichen von der Wurzel, über den Stängel zum Blatt den Blütenknospen und der Blüte. Die Pflanze findet Verwendung in Salaten, Suppen, Honig, Wein, Pizza, Quarkgerichten und als Beigabe in Nudel- Omeletten- oder Gnocchiteigen. In Kriegs- und Notzeiten verwendete man auch die stärkehaltig Wurzel des Löwenzahns als Kaffeeersatz. Dazu wird die Wurzel im Herbst ausgegraben, da sie dann weniger Bitterstoffe enthält. Nach einer gründlichen Reinigung, wird die Wurzel zerschnitten und im Backofen langsam geröstet. Nach dem Röstvorgang folgen das Mahlen und der anschliessende Genuss des Löwenkaffees. In Frankreich wird der Löwenzahn sogar als Salatpflanze kultiviert. Nach dem Entfernen der Blütenknospen bindet man die Herzblätter zusammen. Damit erzielt man eine leichte

Bleichung der inneren Herzblätter, welche im Geschmack dadurch etwas feiner und milder werden. In unseren Gegenden habe ich den Löwenzahn noch nicht auf Märkten gesehen, doch zum selber Sammeln stehen genügend Wiesen und Waldränder zur Verfügung.

Quellenangaben:

- ☼ Praxis Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde U. Böhning Freiburg D
- ☼ Sonntag-Verlag
- ☼ Das Wald- und Wiesenkochbuch Dietmar Eirich
- ☼ Heilkräuter und Zauberpflanzen Wolf- Dieter Storl



Wildkräutersalat-Löwenzahn

Für einen Wildkräutersalat rechnet man ungefähr 1-2 Hand voll junger Löwenzahnblätter pro Person. 5-6 Bärlauchblätter, ein halber Apfel, 1-2 Löwenzahnblütenköpfe, einige Gänseblümchen und Veilchenblüten als Garnitur. Alle Zutaten werden, wenn nötig sauber gewaschen und danach vom restlichen Wasser gut befreit. Die Bärlauchblätter fein schneiden und mit dem Löwenzahnblättern vermischen. Auf einem grossen Teller anrichten. Den halben Apfel in feine Scheiben hobeln und den Salat damit dekorieren. Zum Abschluss die Gänseblümchen- und Veilchenblüten über den Salat verteilen. Die Löwenzahnblütenköpfe auszupfen und die Zungenblüten über den Salat streuen. Als Salatsauce passt ein einfaches Dressing aus weissem Balsamicoessig, wenig Baumnußöl, Kräutersalz und ein wenig frisch gemahlener Pfeffer.