

Löwenzahn (*taraxum officinale*)



Pflanzenporträt

Der Löwenzahn gehört zur Familie der Korbblütler. Er ist ein Pfahlwurzler, d.h. seine Wurzeln können bis zu 2 m tief in die Erde reichen. Sie holen Nährstoffe aus tieferen Schichten nach oben, wovon auch andere Pflanzen profitieren. Er ist ein hartnäckiges unverwüstliches Kraut und wächst aus der kleinsten Ritze, auch auf ansonsten asphaltierten Flächen. Ich glaube, allen ist die Serie „Löwenzahn“ ein Begriff. Im Vorspann wächst der Löwenzahn an den unmöglichsten Stellen.

Sein deutscher Name leitet sich von seinen stark gezackten Blättern ab; so stellte man sich das Gebiss eines Löwen vor.

Aussehen/Wuchs/Vorkommen

Der Löwenzahn wächst, wie schon erwähnt, fast überall. Die Blätter bilden Blattrosetten. Daraus wächst ein hohler Stängel der in einer Knospe bzw. einer Blüte endet. Im Frühjahr leuchten Wiesen und Gärten im satten gelb des Löwenzahns. Ca. 14 Tage später verwandelt sich die Blüte in die sogenannte „Pustelblume“. An jedem der Schirmchen hängt ein Same für eine Pflanze. Er wird vom Wind fortgetragen.

In allen Pflanzenteilen befindet sich der weiße Milchsaft. Vor allem im Stängel. Er ist bitter. Vermutlich als Schutz vor Frassfeinde. Außerdem ist er für die Pflanze ein Schutz bei Verletzungen, da er an der Luft aushärtet und eine antibiotische Wirkung hat. Im Mittelalter nannte man Pflanzen mit Milchsaft Zauber- bzw. Hexenpflanzen.

Der bekannteste Milchsaft ist der Kautschuk, gewonnen aus dem Gummibaum.

In der Literatur wird gegenteiliges über den Milchsaft berichtet. Während Eva Aschenbrenner vor der Giftigkeit warnt schreibt Dr. Markus Strauß das er keineswegs giftig ist wie so oft angenommen.

Verwechslungsgefahr

*Wenn man bei Wikipedia den Begriff Löwenzahn eingibt erhält man mehrere Suchergebnisse. Es wird von einem Löwenzahn berichtet der zwar auch zu den Korbblütler gehört aber zu einer anderen Gattung, nämlich zu den Leontodon gehört. Die Pflanze ist sehr ähnlich, hat aber keinen hohlen Stiel und blüht später. Sie ist auch essbar.

*Ferkelkraut, essbar

Inhaltstoffe

- *reich an Vitaminen und Mineralstoffen
- *Bitterstoffe
- *Flavonoide
- *Eiweiß
- *Inulin



Heilwirkung

Es sind die Bitterstoffe und Flavonoide, die dem Löwenzahn seine Hauptwirkung verleihen und besonders Beschwerden im Leber und Gallenbereich lindern können. Die Bitterstoffe regen die Gallenproduktion an und fördert unsere Verdauung. Außerdem hat er eine ausgeprägte blutreinigende Wirkung. Daher ist er wunderbar zum Entgiften geeignet.

Sammeln und Verwenden

Blüten: kann man als Dekoration auf Salaten, Büfett usw. benutzen
oder zu Marmelade verarbeiten
oder in Honig einlegen

Blätter: ab dem zeitigen Frühjahr kann man die jungen Blätter ernten.; auch während eines schneearmen Winters kann man die Blätter verwenden da die Pflanze als Blattrosette überwintert. Je älter die Blätter desto bitterer sind sie; Erntezeit quasi während des ganzen Jahres!

Wurzeln: als Zusatz von Gemüsepfannen
Kaffeersatz

Besonderheiten

Kinder lieben es mit voller Kraft in die Pustebblume zu blasen. Mit der Pustebblume kann man z.B. Nachrichten an nahe stehende Personen „schicken“.

Gerad in der momentanen Situation, ein lieber Gruß an Oma, Opa, Freunde, 😊

Außerdem kann man mit den Stängeln seltsame Figuren erschaffen wenn man sie eingeschnitten ins Wasser legt. Natürlich kann man sich auch mit den Blumen Schmuck basteln.

Aber immer bedenken: An der Luft verfärbt sich die Milch braun, d.h. sie hinterlässt deutliche Spuren an Händen und Kleidung. Und die gehen trotz mehrmaligen Waschens nicht raus! Also Kinder passend kleiden - sorgt für entspanntes spielen und gelassene Eltern.

Im Frühjahr ist es die erste üppige Blütenpracht, d.h. Für die Insekten erste reichlich Nahrung.

Maria Wolf, EKP-Leiterin, zert. Fachberaterin für essbare Wildpflanzen, Ergoldsbach aus den Online-Angeboten des CBW Landshut