



Kräuterwissen

Löwenzahn *Taraxacum officinale*

Aus dem französischen Wort – «Dandelion» – ist der Name «Zahn des Löwen» Löwenzahn – entstanden.



Geschichte, Botanik und Kultur

Die nahezu unausrottbare «Söiiblueme» oder gilt seit der Antike als «Unkraut» gegen allerlei Gebrechen.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

In der Volksmedizin wird aus den Blättern der «Schwiiblueme» ein Tee gegen Leber- und Nierenleiden gebraut.



Rezept

Kartoffelsalat mit Löwenzahn



Geschichtliches – Löwenzahn

Es war einmal ein alter Löwe, der hatte keine Zähne mehr. Er ging wie alle anderen Löwen auf die Jagd, machte aber wegen der fehlenden Zähne keine Beute mehr. So blieb ihm wohl oder übel nichts anderes übrig, als sich von Beeren und feinen Kräutern zu ernähren, was ihm aber sehr widersprach. Eines Tages fand er bei einem Gang im Wald einen Zahn und er dachte sofort, dass ihm dieser eine spitzige und scharfe Zahn wohl helfen könnte.

Er sprach den auf dem Waldboden liegenden Zahn an und machte ihm einen Vorschlag: «Treffen wir eine Abmachung», sagte der alte, zahnlose Löwe. «Du hilfst mir beim Jagen, Beute fangen und beim Beissen und bekommst dafür die Hälfte meiner erjagten Beute». Da der auf dem Waldboden liegende Zahn nicht laufen konnte, waren sich die Beiden einig und wurden nun ein gutes und aufeinander angewiesenes Paar.

Ein weiser Zauberer machte aus dem alten Löwen und dem Zahn eine Wildstaude, welche fortan Löwenzahn hiess und noch heute zahlreich auf unseren Wiesen als essbare Wildpflanze wächst. Wie bei allen Märchen und Fabeln, welche teilweise seit alters her überliefert wurden, findet sich auch hier viel Wahrheit und Weisheit.

In der chinesischen Medizin wird die Pflanze seit dem 7. Jahrhundert nach Christus erwähnt, während sie in Schriften des Abendlandes erstmals um 1485 auftaucht.

Botanik und Kultur

Name: Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Korbblütler

Volkstümliche Namen: «Söiistüdel», «Schwiiblueme», gemeine Kuhblume, «Dandelion»

Eine nahezu unausrottbare Wildpflanze, von welcher es in den nördlich gemässigten Zonen rund 60 verschiedene Arten gibt. Die milchigen Pfahlwurzeln reichen oft bis zu 30 cm in den Boden. Die frischen, sanftgrünen und zarten Blätter sind meist in flachen und grundständigen Blattrosetten gegliedert. Nur je ein auffallend gelbes Blütenkörbchen (*Korbblütengewächs*) sitzt auf einem milchig weissen Stengel.

Der Löwenzahn ist fast überall und in jedem Boden in grossen Mengen verbreitet, wobei sich je nach Standort das Aussehen der Blüten und Blätter verändern kann (z. B. nur kleine Blattrosetten im Hochgebirge).

Der «Söiistüdel» liebt einen eher sonnigen Standort, ansonsten sind die Blätter anfälliger für Mehltau. Die Pflanze ist vollständig winterhart. Verwendet werden können die Blätter, die Blüten und auch die Wurzeln.



Verwendung in der Naturheilkunde

In der Volksmedizin wird der Tee aus den Blättern der gemeinen Kuhblume gegen Rheuma-, sowie gegen Nieren- und Leberleiden eingesetzt. Der frische Presssaft hilft gegen chronische Arthrose und bei degenerierten Erkrankungen der Wirbelsäule.

In alten Schriften ist nachzulesen, dass die «Söiiblume» gegen mancherlei Gebrechen wie Gallenblasen- und Harnwegsbeschwerden, aber auch bei Ekzemen und sogar zur Milderung bei Schuppenflechte und Akne erfolgreich eingesetzt werden kann. Auch neue wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die Heilkraft dieses «Unkrautes».

Als wertvolle Nektarpflanze für Bienen und Hummeln leistet diese Pflanze einen zusätzlichen Nutzen für die Natur.

Verwendung in der Küche

Die jungen, gebleichten Blätter des Löwenzahns sind im Frühjahr eine Delikatesse, welche man jedem Frühlingsalat beifügen kann. Dazu werden die doch recht bitteren Blätter mit dunkler und durchlässiger Folie abgedeckt oder zwei Wochen vor der Ernte zu einem Strauss hochgebunden.

Der bittere Geschmack der Blätter lässt sich auch mildern, indem man die kleingeschnittenen Blätter ca. 2 Stunden in handwarmem Wasser ziehen lässt.

Die fein geschnittenen Blätter eignen sich gut als Gewürzbeilage in Suppen, Fonds, aber auch zu Wildgemüsegerichten.

Die kleinen Blütenknospen lassen sich wie Kapern einlegen und können so sehr gut zu Kräuterquark und in würzigen Brotaufstrichen verwendet werden.

Löwenzahngelee oder Honig nach altem Hausfrauenrezept hergestellt, diese süsse Abwechslung im Speiseplan liess früher manch Kinderaugen leuchten.

Ein Blütenwein oder auch ein Löwenzahnsirup runden die sonnige Kraft dieser leuchtenden gelben Blüten ab.

Die Wurzeln dienen zum Aromatisieren von Bier und alkoholfreien Getränken, sowie von Kräutertonika. Man kann sich nun wirklich fragen, ob man den «Söiistüdel» bei soviel Kraft und Dynamik wirklich als «Unkraut» bezeichnen darf.



Rezept

Kartoffelsalat mit Löwenzahn

Für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln

Vinaigrette

1 dl heisses Wasser
1 ½ TL Bouillonpaste oder -pulver
2 EL Weissweinessig
2 EL Aceto balsamico bianco
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronenolivenöl
1 Zwiebel
5 Radieschen
2–3 Büschel Löwenzahn

- Kartoffeln im Dampfkochtopf garen.
- Die Kartoffel warm schälen, in Scheiben schneiden, in die Salatschüssel geben.

Vinaigrette mit Zwiebeln und Radieschen

- Die Bouillon im heissen Wasser auflösen.
- Weissweinessig, Aceto balsamico bianco, Olivenöl und Zitronenolivenöl zur Bouillon geben. Zusammen verquirlen.
- Die Zwiebel fein hacken. Die Radieschen in kleine Würfel schneiden.
- Den Löwenzahn waschen, in Streifen schneiden und zu den Kartoffelscheiben geben.
- Die Zwiebeln und die Radieschen in die Vinaigrette geben.
- Die Vinaigrette über die Kartoffelscheiben giessen und umrühren.

