



Löwenzahn

Taraxacum officinalis

Familie: Asteraceae/Compositae - Korbblütler
von ChrisTine Pommerer
www.kraeuterzentrum-wasenhof.de

Inhaltstoffe: Vitamine (C, A ...), Bitterstoffe, Mineralsalze (viel Kalzium und Kalium), Flavonoide, Chlorophylle, Carotinoide, Gerbstoffe, Triterpene, Sterole, Gerbstoffe, wenig ätherisches Öl, Schleime, Fructose, Inulin (in der Wurzel)

Wirkung & Anwendung: Aktivität der Niere und der Leber anregend, bei Magen und Darmbeschwerden, Gallenfluß fördernd, günstige Wirkung auf das Bindegewebe. Apotheker M. Pahlow empfiehlt eine ca 4-6 wöchige Entschlackungskur im Frühjahr und Herbst bei Rheuma, Gicht und Gallenproblemen (z.B. Stein-Diathese)

Volksmedizin: bei Verstopfung, bei Schwäche und chron. Müdigkeit, verdauungsbedingtem Kopfschmerz, Kältegefühl in den Extremitäten, aufbrechen und lösen seelischer Stauungen und Erstarrung verbunden mit Ärger, Wut, Zorn (Organsystem Leber/Galle - über die Augen öffnend)

Homöopathie: bei Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit, Leber- und Nierenleiden mit häufigem Harndrang, auch bei Antriebsschwächen, Gallenbeschwerden, Schmerzen im Kopf (stechenden) und an den Augen
Gegenanzeigen: bei Entzündungen oder Verschuß der Gallenwege, sowie bei Darmverschuß

Färben: Das schöne Gelb der Blütenblätter bleibt in Seife erhalten

Interessanter Auszug aus Wikipedia 2015

Neuere Forschungsarbeiten aus dem Bereich der Ethnopharmakologie untersuchen die physiologischen Eigenschaften des Taraxasterols. Die Sesquiterpenfraktion scheint für die beobachtete hepatoprotektive Wirkung verantwortlich zu sein und zeigt potentielle chemoprotektive Effekte. Für Extrakte aus Löwenzahn konnte eine hemmende Wirkung auf das Größenwachstum und die Invasivität von Prostata- und Brustkrebszellen als auch eine apoptosefördernde Wirkung bei Leberkarzinomzellen, Leukämiezellen und Pankreaskrebszellen nachgewiesen werden. Im Tierversuch zeigte sich eine leistungssteigernde und erschöpfungswidrige Wirkung nach der Gabe eines Löwenzahnextraktes, wobei ein verzögertes Absinken der Blutglukosewerte bei gleichzeitigem verzögertem Anstieg der Triglyzerid- und Laktatwerte auffiel.

Auf Deutsch heißt das: Esst fleißig Löwenzähne, dankt dem lieben Gott für die goldenen Sonnensterne - und freut Euch eines langen Lebens!!

Kullinarische Löwenzähne

Junge Blätter, Rosetten (Putztechnik!!) und Knospen

roh in Salate, oder gegart als Gemüse oder angeröstet zu Spargel

Blüten verarbeiten wir zu Sirup, Gelee auch in Salate, Butter, auf Getränke,

Winter-Wurzeln geröstet zu Kaffee-ersatz, Karamell, Gemüse

Wildkräutersalat

Salatkräuter: Löwenzahn (Blätter, Knospen, auch Blüten), Brennessel, Huflattich, Sauerampfer, Lindenblätter, Vogelmiere, Giersch, Wegerich, Bärlauch und als

Würzkräuter: (geringe Mengen) Knoblauchsrauke, Günsel, Gundermann, Wiesenschaumkraut, Ehrenpreis, Scharbockskraut, Schafgarbe, Brunnenkresse, Schaumkraut, Birken-, Brombeer-, Himbeer-, Erdbeerblätter, Dost, Gänseblümchen, Hirtentäschel, Lungenkraut, weiße Taubnessel, Rotklee, Wegwarte, weiße Melde

Sauce: 5 EL Sahne in eine Schüssel geben, Saft einer Zitrone, 1 gerieb. Apfel, etwas Salz und evtl. 1 Zehe Knoblauch gepresst zugeben, alles gut vermischen

Salatkräuter waschen und in feine Streifen schneiden,

Würzkräuter waschen und fein wiegen und alles unter die Sauce heben.

Natürlich können Sie auch ein paar Kräuter unter den „normalen“ Salat mischen.

Löwenzahn-Honig, Sirup & Gelee

Aufgeblühte Löwenzahnblüten pflücken, zusammen mit einer zerkleinerten BioZitrone mit Wasser bedecken, kurz und sanft köcheln lassen, ausschalten und über Nacht stehen lassen – abseihen, süßen und weiterverarbeiten (zu Sirup, Gelee...). Als „Honig“ wird der Sud 1:1 mit Zucker zur Sirupdicke eingeköchelt.

Knabberknöspchen

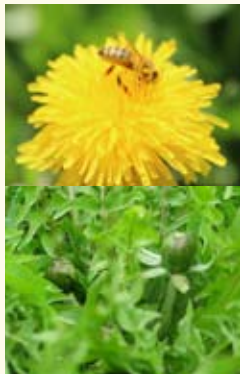
Die Blütenknöspchen sammeln, nicht waschen, in Butter (oder Olivenöl mit einem Stich Butter) anrösten – ganz leicht mit Brennesselsalz salzen – knabbern! Sehr lecker mit angekeimten und angerösteten Kichererbsen.

Ur-Tinktur

Die ganze, frische, blühende Löwenzahn-Pflanze mit Wurzel kleinschneiden und in gutem Korn ansetzen und lange stehen lassen (1 Jahr) – tropfenweise nehmen. Gut zur Anregung der Leberfunktion und bei mangelnder Fettverdauung – aber auch wenn man sich viel ärgert, bei Gelenkproblemen oder wenn man häufig nachts um ca 3 Uhr aufwacht (Leber/Galle-Zeit)

Kleiner Vergleich des **Vitamin-C-Gehalts** in mg pro 100g essbaren Anteils (Mittelwert)

Huflattich	104	Kopfsalat	13
Vogelmiere	115	Bohnen, grün	20
Löwenzahn	115	Feldsalat	35
Giersch, Geißfuß	201	Gartenkresse	59
Brennnessel	333	Blumenkohl	70
Kb.Weidenröschen	351	Grünkohl	105
Gr. Wiesenknopf	360	Rosenkohl	114
Gänsefingerkraut	402	Broccoli	114



www.kraeuterzentrum-wasenhof.de

Kräuter, Düfte & Klang in 71577 Großerlach/Wasenhof