



Kräuterexpertin Katja von Lipinski gibt ihr Wissen über das gelbe Wunderkraut weiter.

Im Frühjahr ist Löwenzahn nicht zu übersehen. Ganze Wiesen leuchten jetzt im kräftigen Gelb seiner Blüten.

KÖNIG DER Wildkräuter



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Löwenzahn ist von der Wurzel bis zur Blüte essbar. Er ist reich an wichtigen Bitterstoffen, die Leber und Galle entgiften. Er stärkt bei Schwäche und wirkt schmerzlindernd bei Rheuma. Im zeitigen Frühjahr hilft der Löwenzahn beim Entschlacken: Schon vor der Blüte kann man sich einen Tee aus den frischen kleinen Blättern aufgießen und so abgelagerte Stoffe aus dem Körper ausspülen.

Standort: Im Garten siedelt sich der Löwenzahn an sonnigen nährstoffreichen Plätzchen ganz von selbst an. In der Natur findet man ihn meist auf Wiesen.

Anwendung: Löwenzahn ist reich an wichtigen Bitterstoffen, die Leber und Galle entgiften, stärkt bei Schwäche und wirkt schmerzlindernd bei Rheuma. Im zeitigen Frühjahr hilft der Löwenzahn beim Entschlacken.

Löwenzahntee

mild entwässernd, entsäuernd, stärkt die Bauchspeicheldrüse

Zutaten: 1 EL Löwenzahnblätter, -blüten oder -wurzel
300 ml kochendes Wasser

Zubereitung: Die Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergießen und 4 Min. ziehen lassen.

Innere Anwendung:

Bis zu zwei Tassen täglich als Kur trinken.

Ansonsten immer mal wieder ein Tässchen genießen.





Löwenzahutinktur

Störungen des Gallenflusses, bei Blähungen und Völlegefühl

Zutaten: 1 Handvoll Löwenzahn (dabei können Wurzeln, Blätter und Blüten verwendet werden)
1 Schraubglas, 200 ml Korn

Zubereitung: Den Löwenzahn gut ausschütteln, falls die Wurzeln verwendet werden, säubern. Mit dem Messer klein schneiden und in das Einmachglas geben. Mit Alkohol übergießen und 2 Wochen an einem sonnigen Platz ausziehen lassen. Filtern und in dunkle Tropffläschchen füllen. Die Tinktur hält sich bis zu zwei Jahren.

Innere Anwendung: Tinktur in Wasser verdünnt einnehmen. Bei Bedarf bis zu drei Mal täglich 8 Tropfen Tinktur auf einen Esslöffel Wasser geben und im Mund wirken lassen. ½ Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen. Wie bei allen Anwendungen gilt: Nicht über einen längeren Zeitraum in Maßen einnehmen, sondern bei Bedarf oder als 4-Wochen-Kur.



Löwenzahnzucker

zum Süßen in der Alltagsküche

Zutaten: Haushaltszucker, Löwenzahnblüten

Zubereitung: Blüten zupfen und mit dem Zucker vermischen.

Innere Anwendung: Als hübsches Geschenk und zum Süßen von Süßspeisen.

Löwenzahusalz

für gute Verdauung und dekorativ

Zutaten: Meer- oder Bergsalz
Löwenzahnpflanzenteile

Zubereitung: Die Pflanzenteile mit dem Salz vermischen. Das kann mit dem Mörser oder mit dem Mixer erfolgen.

Innere Anwendung: In der Küche als Kräutersalz verwenden.



Löwenzahuölauszug

Bei rissiger Haut

Zutaten: 1 Handvoll Löwenzahnblüten, 200 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung: Die Blüten in ein Schraubglas geben und mit Öl übergießen, sodass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Glas verschließen und für drei Tage an einem sonnigen Platz ausziehen lassen. Abfiltrieren und dunkel lagern. Der Ölauszug hält sich so lange wie das verwendete Basisöl.

Äußere Anwendung: Hautstellen dünn einreiben und Öl einmassieren.



Sonne IM GLAS



Begeistern Sie Kinder für die bunte Vielfalt der Natur! Im Frühjahr verwandeln tausende kleine Sonnenblüten die Wiesen in gelbe Teppiche! Aus ihnen lässt sich köstliches Gelee zubereiten.

Löwenzahn sammeln

- Wenn der Löwenzahn blüht, sollte man nicht zögern, denn der farbenprächtige Zauber hält nur für kurze Zeit.
- Löwenzahn nur im eigenen Garten oder auf sauberen Wiesen fernab von Straße, Dünger und Hundehinterlassenschaften sammeln.
- Mit zwei Fingern entlang des Blütenstängels nach oben fahren und die Blüte auf diese Weise ganz einfach abzupfen.
- Frisch sollten die Blüten sein und geöffnet, dann stimmen auch der Geschmack und die Farbe.
- Für alle Verwendungen sollten die Blüten nicht gewaschen werden. Vor der Zubereitung sollte man die Blüten für einige Zeit auf einem Baumwolltuch ausbreiten, sodass sich eventuelle Insekten entfernen können



Löwenzahugelee

köstlich aromatisch

Zutaten:

2 Hände voll frisch gezupfte
Löwenzahnblüten
etwa 500 ml Wasser
2 Bio-Zitronen
ca. 250 g Gelierzucker 2:1
sterilisierte Gläser
Topf

Zubereitung (etwa zwei Tage):

1. Die Blüten auf einem Tuch ausbreiten und für etwa 1 Std. liegen lassen, sodass sich eventuelle Insekten entfernen können.
2. Danach in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und Zitronensaft oder Zitronenscheiben hinzugeben.
3. Abdecken und im Kühlschrank für zwei Tage ausziehen lassen.
4. Aufkochen lassen.
5. Durch ein Sieb abfiltern und Flüssigkeit wiegen. Mit Gelierzucker nach Angaben für Gelee mischen und nach Packungsanweisung (etwa 8 Min.) leicht köcheln lassen.
6. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen.



Frischer Schminkspaß von der Wiese

Mit dem Blütenstaub vom Löwenzahn lässt es sich gut schminken. Frisch gepflückt können die Blüten auf die Backe getupft werden. Neben dem farbenfrohen Gelb riecht der Blütenstaub sehr gut und ist frei von Chemikalien.