

Löwenzahn (Info)

Kategorien: Information, Gewürze, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Lat: Taraxacum officinale Web. Familie der Korbbluetengewaechse: Cichoriaceae, Compositae

Der Loewenzahn ist eine aeusserst anpassungsfaehige Pflanze, die sich in fast jeder Situation zurechtfindet. Seine maechtige Pfahlwurzel reicht bis zu zwei Metern tief in den Boden. Er blueht zwischen Mai und Oktober. Die gesamte Pflanze enthaelt weissen Milchsaft, der bitter schmeckt. Da der Loewenzahn reichlich Nektar erzeugt, ist er eine gute Bienenweide. Vierzig verschiedene Schmetterlingsarten brauchen die Loewenzahnblaetter als Futter fuer ihre Raupen. Buchfinken, Gruenfinken, Distelfinken und Spatzen verfuettern die Samen aus dem Bluetenboden an ihre Jungen. Bekaempft man den Loewenzahn, entzieht man dem Schmetterlings- und Vogelnachwuchs eine wichtige Nahrungsquelle.

Wirkung:

Der Loewenzahn taucht erst im 13. Jahrhundert in den alten Kraeuterbuechern auf. Er galt damals als harntreibendes Mittel, gegen Leberleiden und zur Wundheilung. Als Fiebermittel wurde Loewenzahnwurzel in Wein eingelegt. Die Wurzeln des Loewenzahns hat man frueher, genauso wie die Wurzeln der Wegwarte, klein geschnitten, im Backofen getrocknet, gemahlen und als Kaffeersatz aufgegossen. Loewenzahn aktiviert allgemein Leber und Niere. Er wirkt appetitanregend, entwaessernd und leicht abfuehrend.

Der Loewenzahn gilt ueberall als Unkraut. Doch er wird noch dafuer sorgen, dass dieses Wort eines Tages zum Ehrentitel wird, denn es gibt kaum eine Pflanze, die Gesundheit und Wohlgeschmack so in sich vereint.

Loewenzahnblaetter sind extrem vitaminreich. Sie enthalten mehr Provitamin A als Moehren und 40 mal mehr als Zuchtsalat! Sie enthalten 40 mal mehr Eisen als Spinat und darueber hinaus noch viel Vitamin B und C, Mineralstoffe und die gefragten Flavonoide. Loewenzahn regt mit seinem bitteren Geschmack den gesamten Stoffwechsel an und ist damit tatsaechlich das ideale Fruehlingselixier. Der wertvolle Bluetenstaub des Loewenzahns kann als Sirup konserviert werden und hat sich als Staerkungsmittel bei Erkaeltungen und bei einem allgemein geschwaechten Immunsystem bewahrt.

Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Loewenzahn die Neubildung von Gallensteinen verhindern hilft.

Ernte und Kulinarisches:

Die beste Loewenzahnernte verspricht ein moeglichst abgelegener Platz, an dem nicht geduengt und gespritzt wird. Das Sicherste ist eine Ecke im eigenen Garten, die man den Wildkraeutern reserviert. So laesst sich Loewenzahn das ganze Jahr ueber ernten. Es empfiehlt sich, nur die ganz jungen, hellgruenen Blaetter zu schneiden. Nach dem Schnitt waechst der Loewenzahn immer wieder nach. Die

Löwenzahn (Info)

(Fortsetzung)

vitaminreichen Blätter schmecken umso besser, je zarter und jünger sie gepflückt werden. Sie ergeben einen wunderbaren Salat oder lassen sich gut mit anderen Salatblättern mischen. Die Blütenknospen sind am zartesten, wenn sie noch in der Blattrosette ruhen. Sie schmecken wunderbar in Butter geröstet oder als Ergänzung von Suppe und Salat. In Essig eingelegt können sie wie Kapern verwendet werden. Zunächst werden manchem die Löwenzahnblätter ungewohnt bitter schmecken. Doch dagegen lässt sich etwas tun. Man legt die geschnittenen Blätter vor der Verarbeitung in lauwarmes Wasser oder gibt sie schon eine halbe Stunde vor dem Servieren in die Salatsosse. Das zieht einiges von den Bitterstoffen heraus, und der Salat fällt trotzdem nicht zusammen, denn die Löwenzahnblätter sind fest und knackig anders, als man es von den Salaten aus dem Supermarkt kennt.

Entgegen allen Gerüchten sind die Röhren des Löwenzahns nicht giftig. Doch sollten Kinder nicht zuviel davon essen.

Kuechentipps:

Die Blütenstängel des Löwenzahns ergeben eine ungewöhnliche Dekoration: Dazu die Blütenstängel längs teilen und in Wasser einlegen. Sie rollen sich zusammen und ergeben dekorative Spiralen, die etwas bitter schmecken. Der kräftige Geschmack des Löwenzahns braucht keine kräftige Sose mehr. Im Gegenteil, am besten schmecken milde Sossen auf Joghurt oder Sahnebasis. Auch die Wurzel des Löwenzahns lässt sich in Schnaps einlegen und zu einem Bitter verarbeiten.

Rezepte: Löwenzahntee für eine Kur Löwenzahn-Kartoffelsalat "Grünweiss" Löwenzahnhonig