



# Löwenzahn

*Taraxacum officinale*

**Synonyme:** Maiblume, Kuhblume, Pusteblume

**Droge:** Taraxaci radix cum herba

**Familie:** Korbblütengewächse (Asteraceae)

**Vorkommen:** Fettwiesen, Weiden, Unkrautfluren, stickstoffhaltige Böden

**Beschreibung:** mehrjährige, milchsaffführende Staude, bis 40 cm hoch. Kräftige Pfahlwurzel, grundständige Blattrosette mit vielen länglichen, schrotsägeförmigen Blättern. Mehrere, hohle Blütenstängel mit jeweils einer, aus vielen gelben Zungenblüten zusammengesetzten Blüte. Daraus bilden sich später viele, kugelig angeordnete Samenschirmchen, die "Pusteblume".

**Inhaltsstoffe:** Inulin, Carotinoide, Cholin, Provitamin A, Vitamin B1, B2 und B6, C, D, Eisen, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Kupfer, Mangan, Magnesium, Natrium, Schwefel, Fructose, ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoff, Sterole, Triterpene, Taraxin (Bitterstoff), Zink

**Sammelgut:** Die ganze Pflanze

**Sammelzeit:** Wurzeln im Frühjahr und Herbst;  
Blätter von April bis August;  
Blüten von April bis Juni

**Anwendung:** Harntreibend, Stoffwechsel anregend, Blut reinigend, Leber-, Nieren- und Gallenleiden, Blasensteine, Verstopfung, Diabetes, Gicht, Rheuma, Hautunreinheiten, appetitanregend zur Blutdruckregulierung  
äußerlich bei Geschwüren, eitrigen Wunden und Flechten sowie Warzen  
In der Küche zu Salaten, Frischpreßsaft, Wildgemüse, Spinat, Sirup, Wein und Likör.

**Wirkung:** entwässernd, entschlackend, magenwirksam, entzündungshemmend, bindegewebsstärkend, stoffwechselanregend

**Konservierung:** Das Kraut tocknet man kleingeschnitten im luftigen Schatten.  
Die gut gesäuberten Wurzeln werden der Länge nach halbiert, in Scheiben geschnitten und bei 40 °C getrocknet. Wurzeln und Blüten in Tinkturen. Die geschlossenen Blütenknospen wie Kapern eingelegt.



# Rezepte mit Löwenzahn

## Tee

**Zutaten:** 1 El Wurzeln und Kraut  
1 Tasse kaltes Wasser

**Zubereitung:** Wurzeln und Kraut mit kaltem Wasser ansetzen, 1 Minute kochen und abgedeckt 15 Min ziehen lassen, danach abseihen.

Täglich 2 Tassen trinken; Kurmäßig mindestens 8 Wochen lang.  
Bei Diabetes zur Therapieunterstützung über 6 Wochen zu jeder Mahlzeit eine Tasse trinken.

## Löwenzahn "Honig"

**Zutaten:** 300 g (etwa 400 Stück) Löwenzahnblüten  
2 Liter Wasser  
1 kg braunen Rohrzucker  
1 kg Haushaltszucker  
2 Zitronen, unbehandelt, Saft und Schale

**Zubereitung:** Die voll aufgeblühten Löwenzahnblüten bei sonnigem Wetter sammeln. Verwendet werden nur die gelben Blütenblätter. Die Blütenblätter mit dem Wasser übergießen, den Saft und die abgeriebene Schale der Zitronen zufügen und 5 Minuten lassen. Topf beiseite stellen und über Nacht ziehen lassen. Danach den Sud durch ein Sieb oder Mulltuch abseihen, dabei gründlich auspressen. Den Zucker hinzu geben und bei mittlerer Hitze sirupartig einköcheln lassen. Zur Probe einen Tropfen Sirup auf einen kalten Teller geben, um die Konsistenz zu überprüfen. Den fertigen Sirup noch heiß in saubere Twist-off Gläser füllen und sofort verschließen.

Bei Erkältung und Hustenreiz eine Teelöffel voll einnehmen.  
Schmeckt sehr gut als Brotaufstrich und zum Süßen von Kräutertees.

## Löwenzahnsalat

**Zutaten:** 300 g junge, zarte Löwenzahnblätter (möglichst vor der Blüte gesammelt)  
2 EL Essig  
4 EL Öl  
3 EL sauren Rahm oder flüssige, süße Sahne  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Löwenzahnblätter gründlich waschen und trocken schleudern. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten, über den Löwenzahn geben und baldigst servieren. Gut schmeckt dazu auch etwas kross gebratener Speck oder hartgekochtes, gewürfeltes Ei.