

Archiv: bereits als "Pflanze des Monats" vorgestellte Pflanzen

- zum [Sammelkalender](#)
- zu der [Rezeptübersicht](#)
- zur [Liste](#) der als "Pflanze des Monats" vorgestellten Heilpflanzen
- [Tipps](#)
- zur aktuellen [Pflanze des Monats](#)
- zur [Hauptseite](#)

Löwenzahn (*Taraxacum officinale* Weber) - Bitterstoffpflanze

Beschreibung

Bei schönem Wetter leuchtet üppig der Löwenzahn als goldenen Geschenk der Natur, eingebettet in sattes Grün. Alle Pflanzenteile sind heilkräftig und schmecken mehr oder weniger bitter. Wichtige Inhaltsstoffe sind der Bitterstoff Taraxin und Inulin. Der Wirkstoffgehalt schwankt stark im Laufe der Jahreszeiten, am meisten finden sich während der Ruhezeit in der Wurzel. Die Blüten hingegen werden eher zu köstlichen Spezialitäten verarbeitet. Unsere Nahrung enthält immer weniger Bitterstoffe, in Gemüse und Früchten werden sie weggezüchtet. Dabei sind diese zur Stimulation der Leber und der anderen Drüsen sehr wichtig. Eine dreiwöchige Frühjahrskur mit Löwenzahnsalat oder Löwenzahnsaft (gibt es auch fertig zu kaufen, z.B. bei COOP) wäre unbedingt zu empfehlen

Eigenschaften

blutreinigend, verdauungsfördernd, Stoffwechsel anregend, Drüsen anregend, Leber stärkend, entwässernd, bitter, Blutzuckerspiegel ausgleichend, antirheumatisch.



Sammelzeit

Wichtig: Nicht auf frisch gedüngten Wiesen sammeln!
Alte Kleider anziehen, der Saft hinterlässt Flecken und braune Hände.

Blattrosetten, junge Blätter von März bis April

Knospen im April

Blüten, Stengel während der Blüte von April bis Mai

Wurzeln vor der Blüte oder bis Mitte November

Vorrat, Heilmittel herstellen

- [Tinktur](#) der Wurzel
- Wurzel trocknen

kulinarische Verwendung

- junge Blattrosetten oder Blätter in [Frühlingssalat](#), zur Frühjahrskur
- [Löwenzahnhonig](#) zum Süßen, in Desserts.
- [falsche Kapern](#), [Stengelgemüse](#), [Frühlingssalat](#) als Wildkräuterdelikatessen.
- [Eisteekonzentrat](#) als Alternative zu Süssgetränken.

Verwendung als Heilpflanze

- innerlich [Tinktur](#) oder Tee bei Ekzem, Akne, zur Blutreinigung, zur Anregung der Drüsen und des Stoffwechsels, bei Leber- und Gallebeschwerden, bei Wasserstauungen.
- Tinkturmischung ([Arthritistropfen](#)) bei Arthritis



Löwenzahnrezepte

- [Arthritistropfen](#)
- [Eisteekonzentrat](#)
- [falsche Kapern](#)
- [Frühlingssalat](#)
- [Löwenzahnhonig](#)
- [Stengelgemüse](#)
- [Tinktur](#)



Frühlingsalat

Zubereitung

Eine Sauce zubereiten mit Joghurt, Senf, Modenaessig, Kräutersalz und Olivenöl. Frühlingswildkräuter wie Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Gundelrebe, Bärlauch gut waschen, ev. zerkleinern, mit grünem Pflücksalat und harten geschnittenen Eiern und Kapern in die Sauce geben, mit Eierscheiben garnieren.



Löwenzahnkaperen

Verwendung

"falsche Kaperen". Wie normale Kaperen verwenden

Zutaten

1 handvoll Löwenzahnknospen: Wenn sich die ersten, vereinzelt Blüten zeigen, die Rosetten nach jungen, geschlossenen Blütenknospen absuchen
 1 dl Wasser
 1 dl Weissweinessig
 1 Teel. Salz

Zubereitung

Die Blütenknospen waschen und gut abtropfen lassen.
 Wasser, Essig und Salz in einer kleinen Pfanne aufkochen. Die Knospen darin 10 - 20 Sekunden blanchieren, herausheben, in kleine, vorbereitete Gläschen füllen, mit dem heissen Sud auffüllen, sofort verschliessen.



Löwenzahn: Stengelgemüse

Zutaten

pro Person eine Handvoll Stengel von blühenden Pflanzen (Blüten zu Honig oder Gelee verarbeiten)
 1 1/2 l Wasser
 1/2 dl Weissweinessig
 2 Teel. Salz
 1 Becher Doppelrahm, Saucenrahm oder Mascarpone
 Pfeffer, Schnittlauch, Kräutersalz

Zubereitung

Wasser, Essig und Salz aufkochen, die Stengel darin ca. 3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser überbrausen und gut abtropfen lassen.
 Doppelrahm erhitzen, würzen und abschmecken. Stengel begeben und 5 Min. ziehen lassen.



Eisteekonzentrat

Verwendung

Im Sommer wie Sirup mit gekühltem Wasser verdünnen, frischen Zitronensaft und nach Belieben Eiswürfel begeben und mit Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

1 Liter locker gemessene Löwenzahnblüten (nur gelbe Strahlenblüten, nichts Grünes)
 3-4 Beutel Schwarztee
 3-4 Beutel Hagebuttentee
 1 l Wasser oder 1/2 l Wasser und 1/2 Liter klaren Süssmost oder weissen Traubensaft ohne Kohlensäure
 750 g Rohzucker

Zubereitung

Zutaten mit dem Wasser aufkochen, wegziehen und 15 Min. stehen lassen.
 Absieben, auspressen, mit dem Zucker mischen, 15-20 Minuten kochen lassen.
 In Flaschen heiss einfüllen.



Löwenzahntinktur

Verwendung

innerlich bei Arthritis, Ekzem, Akne, zur Blutreinigung, zur Anregung der Drüsen und des Stoffwechsels, bei Leber- und Gallebeschwerden, bei Wasserstauungen. 3 mal täglich 20 Tropfen = 1/2 Teel. vor dem Essen mit wenig Wasser einnehmen.

Zutaten

frische Löwenzahnwurzel: vor der Blüte oder im September/Oktobre sammeln
mindestens 50%iger [Alkohol](#). Dazu eignet sich am besten ein klarer, neutral schmeckender Schnaps wie Wodka oder Korn, aber auch Kernobst, Apfelschnaps oder Kirsch.

Zubereitung

Die Wurzeln waschen, bürsten und schadhafte Stellen wegschneiden. In dünne Scheiben schneiden. Diese in ein Konfitüreglas geben, bis dieses 2/3 bis 3/4 gefüllt ist. Sofort mit dem Alkohol übergiessen.
Das Glas zudecken, beschriften und einen Monat an der Wärme, im Wohnraum oder Halbschatten reifen lassen. Während dieses Prozesses die reifende Tinktur oft besuchen und leicht schütteln.
Durch einen Kaffeefilter in ein zweites Gefäss filtrieren.
Zum Aufbewahren in eine dunkle Flasche füllen, beschriften, kühl aufbewahren.
Haltbarkeit bis 3 Jahre.



Arthritistropfen

Verwendung

innerlich bei Arthritis
3 mal täglich 20 Tropfen = 1/2 Teel. vor dem Essen mit wenig Wasser einnehmen.

Zubereitung

20 ml [Löwenzahnwurzeltinktur](#)
15 ml Weidenrinden- oder Mädesüsstinktur
15 ml Echinaceatinktur

In eine dunkle Flasche füllen, beschriften, kühl aufbewahren.
Haltbarkeit bis 3 Jahre.



Löwenzahnhonig

Verwendung

wie Bienenhonig. Geeignet als Brotaufstrich, für Bowlen, Sorbets, Cremes, süsse Saucen, zu Apfelchüechli.

Zutaten

1 Liter locker gemessene Löwenzahnblüten (nur gelbe Strahlenblüten, nichts Grünes)
1 Liter Wasser oder 1/2 Liter Wasser und 1/2 Liter Süssmost oder weissen Traubensaft
ev. 10 -15 Tannenknochen oder 1 Handvoll Schlüsselblumen für besseren Geschmack
1 kg Rohrzucker

Zubereitung

Blüten mit Wasser, Saft und Tannenknochen aufkochen, 15 Min. ziehen lassen, filtrieren und abpressen.
Den Saft mit dem Zucker vermischen und auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Rühren solange einkochen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist, was ca. 1/2 Std. oder noch länger dauert.

Den richtigen Kochgrad zu erkennen ist ziemlich schwierig. Am besten geben Sie wenig auf einen Teller und stellen diesen 10 Minuten in den Kühlschrank, die Farbe und Konsistenz sollten wie flüssiger Honig sein. Besser der Honig ist zu dünn, als dass er nach dem Erkalten hart wie Beton wird

In heisse, **trockene** Gläschen füllen, sofort verschliessen und beschriften.



zur [Hauptseite](#)