

## Essbare Wildkräuter

# Löwenzahn

**Botanischer Name:**

*Taraxacum officinale*, Familie der Korbblütler

**Andere Namen:**

Butterblume, Pusteblume, Kuhblume

**Der Löwenzahn** ist fast überall zu finden, vornehmlich auf nährstoffreichen Wiesen.

**Der Löwenzahn** ist schon bei Kindern bekannt als Pusteblume und durch seine sonnig gelben Blüten. Seine auffälligen, stark gezähnten Blätter sind in einer am Boden liegenden Rosette angeordnet. Die gelben Einzelblüten sind zu Hunderten in einem Körbchen zusammengefasst, umgeben von grünen Hüllblättern. Der Blütenschaft ist hohl und enthält weißen Milchsafte. Dieser Milchsafte hinterlässt auf Haut und Kleidung Flecken, ist jedoch nicht giftig, wie oft behauptet wird. Die flugfähigen Samen sehen aus wie kleine Fallschirme und werden durch Wind verbreitet.



**In der Volksmedizin** wird die Pflanze bei Leber- und Gallebeschwerden (nicht bei Gallensteinen) verwendet. Sie besitzt durch ihre Bitterstoffe appetitanregende, die Verdauung unterstützende Eigenschaften.

Verwendbar sind alle Teile des Löwenzahns, z. B. die Wurzel als Löwenzahn-Kaffee, Blätter und Blüten für Salat, Gemüse, Getränke, Gelees, Likör und Tees, die Knospen eingelegt als "Kapern".