Löwenzahn

**Lateinischer Name**: Taraxacum   
**Pflanzenfamilie**: Korbblütler   
**Anzahl der Arten**: über 400 Arten   
**Verbreitungsgebiet**: weltweit (Nord- und Südhalbkugel)   
**Blütezeit**: April - Juli   
**Höhe**: 10 - 25cm  
**Giftigkeit:** Blüte ungiftig, weißer Milchsaft im Stängel schwach giftig

**Weitere Namen und Standortansprüche**

Womöglich kennt ihr den Löwenzahn auch unter den Namen Hundeblume, Kuhblume, Milchstöck, Kettenblume, Pissblume, Pusteblume, Butterblume, Sonnenwirbel oder Mönchskopf.

Anzutreffen ist der Löwenzahn häufig auf Brachflächen. Aber auch Wiesen, Wegränder, Äcker, lichte Wälder und Gärten besiedelt er gern. Sogar zwischen engen Steinfugen und in Mauerwerk taucht er hin und wieder auf.

**Interessantes zum Löwenzahn:**

* Die gezackten Blätter geben dem Löwenzahn seinen Namen.
* Nach dem Verblühen der Blüte schickt der Löwenzahn Millionen von „Fallschirmen“ in die Luft, um seinen Samen zu verteilen.
* Eine Löwenzahnpflanze kann bis zu 5.000 Samen jährlich produzieren.
* Er gilt als eine äußerst anpassungsfähige Pflanze
* Die Löwenzahnpflanze wirkt entwässernd und leicht abführend, wodurch sie zur Reinigung der Nieren eingesetzt wird
* Der Löwenzahn wird durch seine tiefen Pfahlwurzeln zu den schwer loszuwerdenden „Unkräutern“ im Garten gezählt.
* Es existieren mehr als 500 Volksnamen wie Kuh- oder Butterblume, welche den Löwenzahn bezeichnen.
* Früher wurden die Löwenzahnblüten dazu genutzt, Butter intensiver gelb zu färben.
* Der Löwenzahn kann von den Wurzeln bis zur Blüte in der Küche genutzt werden.

**Verwendungsmöglichkeiten von Löwenzahn**

BLÜTEN:

Sirup, Honig, Tee, Tinktur, Cremen, …

Getrocknete WURZELN:

als Tee, für Nager zum Knabbern

STÄNGEL

Die Milch, die sich in den Stängeln befindet, wird gerne gegen Warzen oder andere Hautbeschwerden eingesetzt.

BLÄTTER:

als Salat, Pesto, Suppen, …

Knackiger Löwenzahnsalat

Zutaten:

Löwenzahnblätter

Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Kräuteressig

Pflanzenöl

Honig

Salz, Pfeffer

So bereitest du den Löwenzahnsalat zu:

Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Für die Salatsoße Kräuteressig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Honig vermischen. Die Löwenzahnblätter dazu geben, mit der Soße vermengen und die gerösteten Kerne darüber streuen. Fertig zum Servieren!

Tipp: Wenn dir der Löwenzahn zu bitter ist, lass die Blätter etwa eine Stunde in Salzwasser ziehen. Dadurch lösen sich die Bitterstoffe, und der selbst geerntete Löwenzahn wird noch milder und bekömmlicher. Beachte aber, dass bitter gesund ist!