



Haiminger Umweltfenster

Mai 2022

von Kathrin Miedaner

Löwenzahn – Superfood und Spielpflanze



Jeder kennt das unverkennbare sonnengelbe Wildkraut. Der Alleskönner der fast überall in Wiesen, Gärten und Wegrändern von April bis zum Sommer zu finden ist, verwandelt grüne Wiesen in gelbe Teppiche. Die gesamte Pflanze ist nicht nur für Kaninchen, und Co. eine super Futterquelle, sondern auch für uns Menschen ist es ein heimisches Superfood.

Als Jungpflanze enthalten die Blätter des Löwenzahns noch wenig Bitterstoffe. Somit ist das heimische Superfood eine einfache Ergänzung im Salat oder als Beigabe im Smoothie. Der Löwenzahn ist reich an den Vitaminen A, B, C, und D und enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium. Als blutreinigende und harntreibende Wirkung ist der Löwenzahn seit dem Altertum bekannt und wird auch heute noch in der Naturheilkunde verwendet.

SMOOTHIE



Zutaten: 250g Naturjoghurt, 2 Handvoll frischer Löwenzahn, 2 Handvoll Eiswürfel, 1 Banane (ersatzweise Mango, Birne, ect.)
1 Prise Kardamom (nach Belieben)

Löwenzahnblüten zupfen und mit Joghurt, Banane und Kardamom mixen. Die Eiswürfel hinzugeben und nochmals mixen. Fertig ist dein Superfood Smoothie aus dem Garten.
Viel Spaß beim Nachmachen!

HONIG

Zutaten: gezupfte oder geschnittene Löwenzahnblüten, brauner oder weißer Zucker, ein sehr sauberes Marmeladenglas

Pflück an einem sonnigen Tag die geöffneten Blüten und schütteln vorsichtig die kleinen Käferchen raus. Nimm ein sehr sauberes und trockenes Marmeladenglas und fülle Zucker und die Löwenzahnblüten schichtweise in das Glas. Komplet gefüllt, verschraube das Glas fest und lass es 8 bis 12 Wochen an einer sehr sonnigen und warmen Stelle im Haus stehen. Nach einiger Zeit können wir beobachten, wie der Löwenzahnhonig entsteht. Die Blüten bleiben im Honig und werden bei uns auf einem Butterbrot mitgegessen. Viel Spaß beim Ausprobieren und Verkosten.

SPIEL Einst war der Löwenzahn eine beliebte Spielpflanze. Die hohlen Blütenstängel wurden zu Ketten, Flöten, Blasrohren und besonders schön zu Ringellöckchen verarbeitet. Die gelben Blütenköpfe nahm man als Puderquaste und färbte sich die Wangen gelb. Aber Vorsicht, der weiße Milchsafte hinterlässt auf der Haut, aber auch auf der Kleidung unschöne Flecken. Sind diese frisch, bekommt man sie mit Spülmittel gut weg. Alte Flecken sind da eher schwierig zu entfernen. Ist der Löwenzahn verblüht entsteht daraus die zauberhafte Pustelblume. Im Internet gibt es Anleitungen wie diese haltbar gemacht werden.

Wusstest du...
... Muggelug, der Kaffeeersatz ohne Koffein, wird aus der Wurzel des Löwenzahns hergestellt.