

Exkurs: Löwenzahn

Löwenzahnwurzeln sammeln und aufbewahren

Wenn dir der Löwenzahn auf deinem Rasen stört und du ihn samt Wurzeln, wirf die Pflanzen nicht auf den Kompost! Reinige die Wurzeln von der Erde und nutze ihre Heilkraft für deine Gesundheit. Die Wurzeln können in Scheiben geschnitten werden und auf dem Butterbrot als Radieschen genossen werden oder als Tee (s.u.) verwendet werden. Löwenzahnwurzeln stabilisieren zudem die Blutzuckerwerte, fangen freie Radikale, helfen bei Viruserkrankungen und senken den Cholesterinspiegel. Übrigens kannst du den Löwenzahn das ganze Jahr über jäten, und zum Herbst hin wird die Wurzel sogar immer süßer im Geschmack! Wenn du dir einen Vorrat anlegen möchtest, schneide die Löwenzahnwurzeln einmal in der Länge durch, fädle sie auf einen Faden und trockne sie hängend an einem luftigen, aber schattigen Ort.

Innerliche Anwendung

Löwenzahnsaft/Ginseng des Westens

Presse Saft aus Wurzeln, Blüten und Blättern im Entsafter und trinke ihn täglich als Kur, indem du 1 Esslöffel Saft mit 2 Esslöffeln Wasser mischst.

Aperitif aus Löwenzahnblüten

Wenn du die verdauungsfördernde Wirkung des Löwenzahns nutzen möchtest, wie wäre es mit einem ganz besonderen Aperitif?

Zutaten:

30 g Löwenzahnblüten
½ l trockener Weißwein

Zubereitung: Die Blüten in einen halben Liter trockenen Weißwein einlegen und etwa 1 h lang ziehen lassen. Dann abfiltrieren und vor dem Essen mit frischen Blütenblättern dekoriert genießen.

Löwenzahn als Kaffeeersatz

Früher hat man übrigens auch Kaffee aus Löwenzahnwurzeln zubereitet – gesünder, als man denkt! Schneide die Wurzeln in kleine Stücke und trockne sie. Danach kannst du sie in einer Pfanne oder auf einem Backblech rösten, bis sie gut duften und gleichmäßig dunkel geworden sind. Mahle sie in einer alten Kaffeemühle und brühe daraus einen Kaffee, der verdauungsförderlich ist und das Herz stärkt! Koche einen Teelöffel Pulver mit einer Tasse Wasser auf und siebe es sofort ab. Wenn du es zu lange ziehen lässt, wird es zu bitter!

Äußerliche Anwendung

Du kannst Löwenzahn auch äußerlich anwenden! Ob du nun Gelenkschmerzen hast oder verkrampfte Muskeln, wir empfehlen ein Löwenzahnblütenöl für die Massage. Fülle Löwenzahnblüten in ein Schraubdeckelglas, drücke sie fest zusammen und übergieße die Blüten mit

einem guten Olivenöl, so dass alle Blüten bedeckt sind. Schließe das Glas und stelle es an einen warmen, hellen Ort für 4-6 Wochen, damit die Inhaltsstoffe extrahiert werden können. Schüttele das Glas gelegentlich um, filtere dann ab und bewahre das fertige Öl in einer dunklen Glasflasche geschützt vor Licht auf.

Blütentee – als Schönheitskur im Frühjahr

Du kannst auch einen Tee aus den Blüten zubereiten. Er wirkt wie ein klärendes Gesichtswasser, regt die Durchblutung und den Hautstoffwechsel an und macht die Haut weich und geschmeidig. Übergieße zwei Hände voll Löwenzahnblüten mit ¼ l heißem Wasser, lasse den Tee auf Körpertemperatur abkühlen, drücke die Blüten leicht aus und lege sie als Packung auf dein Gesicht! Lasse sie mindestens 10 min lang einwirken und wasche dein Gesicht anschließend mit dem Löwenzahntee nach. Den Rest des Tees kannst du abends als Gesichtswasser verwenden.