

Blume der Woche

präsentiert von Kerstin Gringel, Gringel Bau + Plan GmbH

Wir finden ihn auf jeder natürlichen Wiese: den Löwenzahn. Er gehört zu der Familie der Korbblütler, sein lateinischer Name ist *taraxacum officinale*.

Nur wenige kennen allerdings seine Vorzüge als Heil- und Küchenpflanze. Als Frühlingspflanze hat der Löwenzahn eine ausgeprägte blutreinigende Kraft. Seine Bitterstoffe regen sämtliche Verdauungsorgane, sowie Niere und Blase an. Zur Frühjahrskur nimmt man die jungen Blätter als Salat oder Presssaft zu sich.

Die gelben Blüten eignen sich zur Herstellung von honigähnlichen Sirups oder Gelees. Die getrockneten Wurzeln kann man zu einem Tee, Kaffee oder auch als Gewürz für Speisen weiterverarbeiten. Im Herbst sind die Löwenzahnwurzeln besonders inulinreich.

Inulin wird auch als Präbiotika bezeichnet. Präbiotika sind nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile, also



Wächst auf fast jeder Wiese: Der Löwenzahn ist eine oft unterschätzte Heilpflanze.

Foto: Privat

ebenfalls Ballaststoffe, die das Wachstum der gesundheitsfördernden Bakterien im Dickdarm anregen und somit die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken.

Wer seinen Rasen weiterhin vor diesem „Unkraut“ befreien möchte, kann mit einem speziellen Pfahlwurzelstecher den Löwenzahn entfernen und ihn wunderbar für seine eigene Gesundheit einsetzen. (nh)