

Löwenzahn, Gemeine Kuhblume (*Taraxacum officinale*)

Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*)

Unterfamilie: Zungenblütige Korbblütengewächse (*Cichorioideae*)

Wildgemüse - Heilpflanze - Insektenbestäubung - Halblichtpflanze - Pionierpflanze



Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird 10 bis 50 cm hoch. Grundständige Blattrosette. Die Blätter sind schrotsägeförmig gezähnt und fast ganzrandig, mit rückwärts gerichteten Zähnen, kahl und allmählich in den Stiel verschmälert. Aus der Rosette wachsen mehrere Blütenstiele, die hohl und blattlos sind. Am Ende tragen sie je einen Blütenkopf mit 3-5 cm im Durchmesser mit zurückgeschlagenen Hüllblättern. Die einzelnen am Blütenkörbchen befindlichen zungenförmigen Blüten sind goldgelb gefärbt und täuschen eine einzelne Blüte vor. Zur Fruchtreife wölbt sich der Köpfchenboden auf und darauf stehen die Früchte mit einem schirmchenförmigen Pappus, die durch den Wind vertragen werden (bis zu 10 km). Die Pflanze führt Milchsaft.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: April bis Juli, manchmal auch bis Oktober.

Standort: Fettwiesen und -weiden; Unkrautfluren; Äcker; Gärten.

Vorkommen: allgemein verbreitet, in den Alpen bis ca. 2800m.

Verwendung: Die bis Mai geschnittenen und danach blanchierten Blätter werden als Salat verwendet. Die bis zu 2m lange Pfahlwurzel kann gekocht gegessen werden und dient geröstet als Kaffee-Ersatz. Mitunter wurde der Milchsaft der Pflanze auch zur Kautschukherstellung verwendet. Der Löwenzahn ist auch eine gute Bienenweide. Ungefähr 125 000 Blütenköpfe erbringen ca. 1kg Honig. Früher wurden auch die Blüten zum Butterfärben verwendet.

In den Südstaaten der U.S.A wird der Löwenzahn gemeinsam mit Gänsefuß, Rübenkraut und Kresse als so genannter "Pote", ein Salat, gegessen. Verwendet sollte der Löwenzahn werden,

bevor er zu blühen beginnt, da er sonst bitter schmecken kann. Die Wurzeln werden in China und Japan als Gemüse verwendet.

Bemerkungen: Die Blüten sind nur bei Sonnenschein geöffnet. Durch den Gehalt an Inulin für Diabetiker als Diätkost. Sammelzeit ist April bis Oktober.