

LÖWENZAHN

Wissenschaftlicher Name: *Taraxacum officinale*

Pflanzenfamilie: *Asteraceae* (Korbblütengewächse), Unterfamilie *Cichorioideae* (Zungenblütige Korbblütengewächse)

Weitere Namen: Kuhblume, Butterblume, Pusteblume, Milchblume, Maiblume, Franzosen-salat, Röhrlsalat.

Herkunft: Löwenzahn war als Heilpflanze schon bei den alten Kulturvölkern in Gebrauch. Er wächst bei uns überall auf Wiesen und Weiden, an Wegrändern, auf Schuttplätzen und auch in unseren Gärten. Bereits im 17. Jahrhundert wurden die Blätter des Löwenzahns, auch gebleicht, als Salat gegessen.

Kultur: Früher wurde Löwenzahn mühsam in freier Natur gesammelt und die Blätter als Salat verwendet oder noch mühsamer die oft langen Wurzeln ausgestochen, um sie dann im Winter wie Chicorée zu treiben. Heute stehen bereits aus den Wildformen selektionierte Herkünfte zur Verfügung. Diese Sorten haben alle vollherzige Blattrosetten mit breiteren Blättern und geringeren Bitterstoffgehalt.

Ins Freiland wird zwischen März und Anfang Mai gesät. Die sehr feinen Samen können aber auch vorher in einem Anzuchtbeet herangezogen und die Pflänzchen dann verzogen werden. Der Abstand von Pflanze zu Pflanze sollte in der Regel 25 bis 30 cm betragen. Stark wüchsige Pflanzen müssten noch weiter auseinander gesetzt werden. Junge, grüne Blätter können sofort für den Verzehr geerntet werden. Gebleichte Blätter erhält man, wenn die austreibenden Pflanzen etwa 20 cm hoch mit Erde angehäufelt werden. Man kann sie auch mit umgestülpten Kübeln oder schwarzer Folie bedecken. Wenn man im Winter frisch gebleichte Löwenzahnblätter für einen Salat braucht, muss man die Wurzeln vor dem Frost aus dem Boden nehmen, die Blätter abschneiden und sie bis zum Treiben lagern (wie bei Chicorée).

Das Treiben der Wurzeln

Die geputzten Pfahlwurzeln werden auf gleiche Länge geschnitten (richtet sich nach der Gefäßhöhe) und in Wannen, Plastikkisten mit 3 bis 5 cm Wasser dicht an dicht eingestellt und zwar so, dass alle die gleiche Höhe haben. Das Wasser in den Behältern sollte ca. 18°C, die Luft ca. 15°C haben. Die Behälter müssen jedoch in einem völlig dunklen Raum aufgestellt werden. Man kann sich auch mit einer schwarzen Folie behelfen.

Wenn die austreibenden bleichen Blätter etwa 15 bis 20 cm lang sind schneidet man sie über der Wurzel ab und kann sie in der Küche verwenden.

Düngung: Löwenzahn ist äußerst genügsam. Eine mäßige Düngung mit Stickstoff fördert das Blattwachstum. Ist der Boden ausreichend mit Kompost versorgt, braucht nicht gedüngt zu werden.

Beschreibung: Der Löwenzahn ist uns ja allen von der Wiese bekannt. Er ist eine ca. 15 bis zu 50 cm hohe Staude mit einer sehr tief gehenden, fleischigen Pfahlwurzel. Aus der grundständigen Blattrosette entspringen die hohen, leicht brechenden Blütenschäfte mit den gelben Blütenkörbchen an ihrer Spitze. Die Samen haben einen Haarkranz, mit dem sie wie mit einem Fallschirm weit vertragen werden können („Pusteblume“). Die Blätter sind lanzettlich, mehr oder weniger schrotsägeförmig gezahnt, sattgrün, manchmal rötlich überhaucht.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Zucker, Inulin, Gerbstoff, Harz, Kautschuk, ätherisches Öl, antibiotisch wirkende Substanzen, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C, Bitterstoff Taraxin (ergibt

den würzigen Geschmack und hat auch offizinelle Bedeutung). Die Wurzel hat gegen den Herbst zu bis zu 40% Inulingehalt.

Sorten, Varietäten, Formen:

- ‚Löwenzahn Verbesserter Vollherziger‘: rasch wachsend, hoher Vitamin C-Gehalt.
- ‚Großblättriger Löwenzahn‘: Blattrosetten bis zu 60 cm im Durchmesser.
- ‚Sperling’s Lyonel‘: breite Blätter, weniger Bitterstoffe.
- ‚Krausblättriger Löwenzahn‘
- ‚Kultivierter Vollherziger‘
- ‚Mausers Treib‘

Lagerung: Die Haltbarkeit der Blätter ist begrenzt. In feuchte Tücher eingeschlagen halten sie im Kühlschrank 2 bis 3 Tage.

Optimale Lagerbedingung: bei 0 bis 1°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 95% bis zu 6 Tagen.

Pflanzenschutz: An den Blättern schädigen manchmal Rost- und Blattfleckenpilze. In den Blütenkörbchen halten sich gerne Thripse auf.

Hinweise: Die Frische von Löwenzahnblättern erkennt man an den Schnittstellen. Weißlich austretender Milchsaft zeigt absolute Frische an.

Verwendung: Die Blätter ergeben grün oder gebleicht einen sehr wohlschmeckenden Salat. Fein geschnitten kann man sie in Aufstriche heineinarbeiten. Die größeren, älteren Blätter können wie Spinat zubereitet oder in Suppen und Eintöpfen verwendet werden. Die Blütenknospen dienen auch als Kapernersatz, man kann sie auch in Würzessig einlegen. Aus Löwenzahnblüten kann man auch Wein, Sirup und Saft herstellen. Die Wurzeln wurden früher getrocknet, gemahlen und als Kaffee-Ersatz genutzt.





Vorgetrieben und gebleicht

