



# Löwenzahn



Foto: © Helga Gross/PIXELIO

Auf fast jeder Frühlingswiese steht er, der leuchtend gelbe Löwenzahn. Den gefährlich klingenden Namen hat er wegen der gezackten Form seiner langen Blätter. Kinder lieben ihn

besonders als ausgeblühte Pusteblume. Bläst man kräftig in den runden Kopf, schweben die kleinen Schirme weit durch die Luft.

An den haarigen Flugschirmen hängen unten die Samen, aus denen wieder neue Pflanzen werden können. Das ärgert dann viele Hobbygärtner. Weil sich der anspruchslose Löwenzahn nur schwer aus Gärten vertreiben lässt, sehen sie ihn nur als zähes Unkraut.

Aber damit tut man dem Löwenzahn Unrecht, denn diese Pflanze ist unglaublich vielseitig. Weil Löwenzahn so früh blüht, ist er wichtig für die Bienen, nach dem Winter können sie auf den

leuchtend gelben Bienenweiden wieder Kraft tanken.

## Vielseitige Pflanze

Als Heilpflanze wird sie bei Menschen als Appetitanreger und Mittel gegen Beschwerden mit der Galle, Leber und Niere eingesetzt. Sehr beliebt ist der Löwenzahn auch in der Küche: Aus jungen Löwenzahnblättern lässt ein vitaminreicher Salat zubereiten. Weil sie aber viele Bitterstoffe enthalten, mag nicht jeder diese herbe Delikatesse. Milder wird es, wenn man die Blätter vorher eine Weile in lauwarmes Wasser einlegt, die klein geschnittenen Blätter mit anderem Salat mischt und mit einer süßen Salatsoße anrichtet. Zu viel sollte man davon aber nicht essen, denn die Löwenzahnblätter haben eine entwässernde Wirkung. Also lieber nicht abends essen.

Manche nennen die Pflan-

ze deshalb auch „Pissblume“, „Bettsächer“ oder „Bettpisser“. Und auch in Frankreich heißt der Löwenzahn „piss en lit“, was übersetzt soviel wie „Mach ins Bett“ heißt.

## Überlebenskünstler

Fast überall kann der anpassungs-fähige Löwenzahn gedeihen. Er ist ein richtiger Überlebenskünstler, denn selbst in den engsten Ritzen findet er Platz und breitet seine Blätter rosettenförmig aus.

Der gelbe Blütenkopf besteht aus vielen kleinen Zungenblüten und wird von Hüllblättern umgeben.

Bei Sonnenschein sind die Blüten weit geöffnet. Aber nachts, bei Regen und selbst wenn der Himmel nur bewölkt ist, schließen sich die Blüten und werden von den Hüllblättern bedeckt. Achtet mal darauf, wenn das nächste Mal Wolken am Himmel aufziehen!

## Gummi aus Löwenzahn

Die Blattstiele und Blütenstängel enthalten einen weißen, klebrigen Milchsaft. Er ähnelt dem Naturkautschuk, der in Südostasien aus dem Gummibaum gewonnen wird.

Und tatsächlich kann man aus dem zähen Saft ebenfalls Gummi machen.



# Löwenzahn

**DVV**<sup>®</sup>  
Willkommen Freizeit

Es gibt eine Menge lustige Sachen, die man mit Löwenzahnblumen anstellen kann.

Aber Vorsicht: Der Milchsafte des Löwenzahns hinterlässt hartnäckige Flecken auf der Kleidung!

**Löwenzahnkette 1:** Eine Blume mit langem Stiel abpflücken, den Stängel mit dem Daumnagel unter der Blüte spalten und die nächste Blume durch den Schlitz bis zur Blüte hineinstecken. Das Gleiche wird mit der nächsten Blume gemacht. Nach und nach entsteht so eine Kette. Wenn sie lang genug ist, wird die Kette zu einem Kreis geschlossen. Jetzt wird es etwas schwierig, denn die Blüte der ersten Blume muss durch einen Schlitz im letzten Stängel gefriemelt werden. Drückt dafür die Blüte etwas zusammen, dann geht es leichter.

**Löwenzahnkette 2:** Oder ihr macht die Kette ohne Blüten, das ist wesentlich einfacher:

Dazu braucht ihr viele lange Löwenzahnstängel. Das dünne Ende

des Stängels wird in das dicke Ende gesteckt. Dann den nächsten Stängel durch den Ring ziehen und ebenfalls die Enden ineinander stecken.

## Stielkringel:

Witzige, gekringelte Gebilde entstehen, wenn ihr von den Löwenzahnstängeln handlange Teile abschneidet und diese an jedem Ende mehrmals einritzt und in Wasser legt.

## Blumenflitschen:

Haltet eine Löwenzahnblume am Stiel direkt unter Blüte fest.

Dann flitscht die Blüte mit dem Daumen fort. Schaut mal, wer die Blüte am weitesten wegschießt.



Foto: © berwis/PIXELIO

## Löwenzahnsalat:

### Zutaten:

4 Handvoll Löwenzahnblätter  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Himbeeressig  
1 kleine Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 Scheiben Weizenvollkornbrot

### Zubereitung:

Sammelt 4 Handvoll Löwenzahnblätter. Aber Achtung: Löwenzahn wächst besonders gerne auf stickstoffreichen, also gut gedüngten oder sogar überdüngten Wiesen. Hier solltet ihr die Blätter lieber nicht sammeln. Auch Straßenränder sind wegen der starken Schmutzbelastung nicht geeignet.

Deshalb solltet ihr die Blätter lieber in einem Garten pflücken.

Wascht die Blätter und schneidet sie in feine Streifen. Das Öl, den Essig, die gewürfelte Zwiebel, Zucker, Salz und Pfeffer verrührt ihr zu einer Marinade. Die Löwenzahnblätter in die Marinade geben, mischen und ungefähr 10 Minuten ziehen lassen. Das Weizenvollkornbrot würfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Wenn die Brotwürfel fertig sind, werden sie über den Salat gestreut.

## Löwenzahn

Löwenzahn ist schon seit jeher als höchst kriegerisch verschrien, denn er läßt bei gutem Winde Fallschirmtruppen feindwärts ziehn. Und ich sitz auf der Veranda und verzehre meine Suppe und entdecke in derselben zwei Versprengte dieser Truppe.

Heinz Erhardt

