Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Löwenzahn: viel mehr als ein „Unkraut“

Mon, 04/15/2024 - 10:57

Im eigenen Garten ist er nicht gern gesehen, denn seine kräftige Pfahlwurzel kann einen Meter in die Tiefe wachsen und lässt sich folglich nur schwer ausreißen. Die Rede ist vom Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), hierzulande auch als Zigori bekannt. Auf nährstoffreichen Wiesen und Äckern, am Wegesrand sowie an sonnigen Standorten wächst er gerne und zahlreich und ist schon von Weitem an seinen kräftig gelben Blütenkörbchen sichtbar. Die dunkelgrünen Blätter sind stark gelappt und wachsen in einer bodennahen Rosette. Der hohle Stiel enthält einen weißen Milchsaft, welcher Flecken auf Kleidung und Händen hinterlässt und eine allergische Reaktion auslösen kann. Die Samen der „Pusteblume“ verbreiten sich in Form von fallschirmartigen Flugfrüchten weiter.

Es wäre schade, den Löwenzahn nur als unerwünschte Wildpflanze zu betrachten. Denn so gut wie alle Teile der Pflanze sind für die Ernährung nutzbar: die Blätter für Salate (auch in Kombination mit gekochten Kartoffeln oder hartgekochten Eiern), Pesto oder Suppen, die Blüten für Teemischungen oder Sirup, die geschlossenen Blütenknospen gedünstet wie Kohlsprossen oder eingelegt als Kapernersatz, die Wurzel gedünstet, ähnlich der Schwarzwurzel, oder getrocknet, geröstet und gemahlen für einen Kaffeeersatz. Während die Blüten leicht süßlich sind, schmecken die Blätter und die Wurzel bitter und sind genau deswegen sehr wertvoll für die Gesundheit. „Denn die Bitterstoffe regen den Gallenfluss an, fördern dadurch die Fettverdauung, lindern Blähungen und Völlegefühl, regen den Stoffwechsel sowie den Appetit an und machen den Löwenzahn in der Volksmedizin zur Heilpflanze bei Leber- und Gallenbeschwerden“, zählt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, die zahlreichen positiven Wirkungen des Löwenzahns auf. Löwenzahn ist zudem reich an Vitaminen (Vitamin C, Provitamin A, Vitamin K) und Mineralstoffen (Kalium, Magnesium, Phosphor, Selen). Dank des Kaliumgehalts wirkt Löwenzahntee aus Blättern, Wurzeln und Blüten harntreibend. Die Wurzel enthält darüber hinaus den Ballaststoff Inulin. Inulin hat eine präbiotische Wirkung und fördert die Darmflora, da es den Darmbakterien als Nahrung dient. Größere Mengen an Inulin sind jedoch schwer verträglich.

Wer wilden Löwenzahn sammelt, sollte Straßenränder, verschmutzte Stellen, stark gedüngte Wiesen und landwirtschaftlich intensiv genutzte Flächen meiden, da Löwenzahn hier viel Nitrat aufnimmt bzw.

stärker durch Schwermetalle belastet sein könnte. Der optimale Erntezeitpunkt ist kurz vor der Blüte, dann nämlich soll der Löwenzahn den höchsten Wirkstoffgehalt aufweisen. Die zum Pflücken optimale Tageszeit ist der späte Vormittag von sonnigen Tagen, denn durch die Lichteinstrahlung wird ein Teil des Nitrats abgebaut. Junge Blätter schmecken im Vergleich zu älteren Blättern milder und weniger bitter. Personen, die auf andere Korbblütler wie Ringelblume oder Kamille allergisch reagieren, sollten auf den Verzehr von Löwenzahn besser verzichten.