

Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

Löwenzahnwurzeln - Superfood im Winter

Gesunder Löwenzahn

Löwenzahn ist gesund. Seine entgiftenden, verdauungsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften werden in der Volksheilkunde seit der Antike geschätzt. Die Löwenzahnwurzel enthält vor allem Bitterstoffe, welche die Produktion von Gallenflüssigkeit fördert und damit die Fettverdauung verbessert und die Leber entlastet. Darüber hinaus stimuliert Löwenzahn und ganz besonders seine Wurzeln die Nieren, wodurch die Urinausscheidung erhöht und damit Giftstoffe und überschüssiges Wasser aus dem Körper ausgespült werden.

Der beste Zeitpunkt um Löwenzahnwurzeln zu ernten ist der Winter, wenn die Pflanze ihre Wirkstoffe in die Wurzeln zurückgezogen hat. Zum Ernten verwendet man am besten eine Grabgabel (wie bei anderem Wurzelgemüse), um die Pflanze nicht zu beschädigen.

Nach der Ernte werden die Wurzeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gereinigt, abgetrocknet und in kleine Stücke geschnitten. Man kann Löwenzahnwurzeln frisch oder getrocknet verarbeiten. Zum Trocknen verwendet man einen Dörrapparat (bei max. 40°C um die Wirkstoffe nicht zu zerstören) oder legt die Stücke an einen warmen, trockenen Ort, bis sie vollkommen durchgetrocknet sind. Getrocknete Wurzeln können in einem luftdichten Behälter über mehrere Monate aufbewahrt werden.



Fotos: iStock
Text: Doris Quinten / Verena Bunschuch

Löwenzahnwurzeln in der Küche

Frische Löwenzahnwurzeln verleihen Suppen oder Eintöpfen eine besondere Note. Früher wurden die Wurzeln geröstet und als Kaffeeersatz verwendet.

Löwenzahnwurzel-Tee

1-2 Teelöffel getrocknete Wurzeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Besonders nach einem fetten Essen ist eine Tasse Löwenzahnwurzel – Tee eine Wohltat für den Körper.

Löwenzahn-Pulver

Zu Pulver zermahlen eignen sich die getrockneten Wurzeln als Nahrungsergänzungsmittel in Smoothies, Säften oder in Backwaren, um die Verdauung anzuregen.

Löwenzahn – Tinktur

Frische oder getrocknete Löwenzahnwurzelstücke in 40%-igem Alkohol (z.B. Weingeist, Wodka) einlegen und ca. 4 Wochen ziehen lassen. Danach abseihen und die Flüssigkeit in eine dunkle Pipettenflasche umfüllen. Die Tinktur enthält die Wirkstoffe der Löwenzahnwurzel in hoch konzentrierter Form. Sie wird etwa 10 Minuten vor dem Essen (ca. 5 Tropfen in einem Glas Wasser) eingenommen, um die Mahlzeit verdaulicher zu machen.

