

Superfood Löwenzahn

KRÄUTERHERZ. Zahlreich erscheint der Löwenzahn jetzt im Frühjahr mit seinen leuchtend gelben Blütenköpfen auf Wiesen, Feldern und teils auch an überraschenden Stellen, an welchen es manch andere Pflanze erst gar nicht mal versucht. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Eine Pflanze die beinahe jedes Kind kennt! Denn oft wird der Löwenzahn in Kindertagen auf spielerische Weise erforscht und für so manchen unterhaltsamen Zweck benötigt. Ob zu einem Haarkranz oder Armband geflochten, die Blütenblätter im Gesicht aufgeklebt, das Spielen mit den aufgedrehten Stängeln im Wasser oder als

Pusteblume für so manchen Wunsch in den Wind geblasen und fortgetragen. Wieder einmal zeigt sich, dass Kinder einen ganz natürlichen Zugang und Umgang mit der Pflanzenwelt haben. Und allzu oft wird der Löwenzahn im Erwachsenenalter dann nur mehr darauf reduziert, dass er Bitterstoffe beinhaltet, die uns guttun würden, aber beim Sammeln und Verarbeiten lästige Flecken auf Händen und Kleidung verursacht. Kommt daher der Glaube, dass der weiße Milchsafte im Löwenzahn giftig sei? Dabei dürfen wir dem Löwenzahn viel mehr Ehre erweisen! Denn er

steckt voller wunderbarer Inhaltsstoffe, welche wir unbedingt für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nutzen sollten! Und das sogar von der Wurzel bis zur Blüte! Dem Körper Gutes tun, damit man frisch und beschwingt in den Frühling starten kann. Die Schwere des Winters gegen die Leichtigkeit des Frühlings tauschen! Dabei können uns die ersten frischen Wildkräuter des Jahres wertvolle Dienste erweisen. Der Löwenzahn gehört auf jeden Fall dazu! Sie müssen auch nicht erst um die halbe Welt reisen, um auf unserem Teller landen. Heimisches, regi-

onales „Superfood“, wächst oft in unserer unmittelbaren Nähe und es macht Spaß sich in der Natur auf die Suche danach zu machen!

Wie unterstützt uns der Löwenzahn? Er steigert Leistungskraft und Wohlbefinden, Leber und Galle werden angeregt, fördert Harnausscheidung und Nierentätigkeit, stärkend auf Organismus, anregend auf Stoffwechsel und Darm, wirkt Müdigkeit entgegen, regt den Appetit an und unterstützt bei Verdauungsbeschwerden. Da Löwenzahn eine besonders harntreibende Wirkung besitzt, wird er bei Ausleitungstherapien und als entgiftende Frühjahrskur in der Naturheilkunde sehr geschätzt. Daher stammt auch der nicht so charmante, aber

„. Heimisches, regionales „Superfood“, wächst oft in unserer unmittelbaren Nähe und es macht Spaß sich in der Natur auf die Suche danach zu machen!“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



aussagekräftige Beiname „Pisskraut“ für den Löwenzahn! Worauf allerdings allzu oft bei Ausleitungs- und Durchspülungstherapien vergessen wird, ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten! Denn so werden die zuständigen Organe bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützt und der Flüssigkeitshaushalt des Körpers aufrechterhalten. Denn der Körper eines Erwachsenen besteht durchschnittlich aus mehr als 50% Wasser.

Wie kann Löwenzahn verwendet werden? Am besten frisch in den täglichen Speiseplan einbauen! In Salat, Smoothie, Presssaft, Kräuterbutter, Aufstriche, Pesto, Essig oder Sauerhonig (Oxymel).

Knospen als „Falsche eingelegte Kapern“. Blüten für Gelee oder Sirup. Getrocknete Blätter als Tee oder für z.B. Bitterstoff-Pulver. Wurzeln für Tinkturen, Tee, Bitterstoffe-Pulver oder für die Wild(e) Kräuterküche als Wildgemüse.

Smoothie Bowl. Ein wunderbares Rezept mit verschiedenen Wildkräutern und natürlich auch mit Löwenzahn, ist eine sogenannte „Smoothie Bowl“. Im Gegensatz zu den bekannten Smoothies zum Trinken, wird eine Smoothie Bowl mit einem Löffel gegessen, da sie eine dickere Konsistenz hat. Aber in vielen Smoothies kommt der „grüne Anteil“ der Zutaten, der viel wertvoller für unseren Körper ist, leider meist zu kurz! ★



REZEPT-TIPP. Also möchte ich euch heute mein Rezept für eine „Wildkräuter Smoothie Bowl“ vorstellen! Mit wertvollen Inhaltsstoffen heimischer und saisonaler Wildkräuter = „Grüne Kräuterkraft“ zum Löffeln!

REZEPT

Zutaten: 3-4 EL Dinkel- oder Haferflocken, 1 TL Leinsamen ganz od. geschrotet, 1 Handvoll Wildkräuter wie z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Vogelmiere, Gundelrebe, Gänseblümchen, Schafgarbe, Wiesen-Labkraut, Sauerampfer, Spitz-Wegerich, Frauenmantel, Giersch, Roter Wiesenkleve etc., 3-4 EL Skyr oder Naturjoghurt (Fettgehalt nach Belieben), ½ Banane = für Süße & Konsistenz, 100ml Wasser, etwas frisch gepressten Zitronensaft, Kardamom gemahlen oder andere Gewürze nach Wahl (z.B. Tonka oder Zimt), ein paar essbare Blüten und gerne etwas Hanfsamen, Sesam als „Topping“ zum Dekorieren. Zudem wird ein Mixer benötigt, mit welchem man die Getreideflocken und Leinsamen vermahlen kann. Alternativ in Handarbeit mittels Mörser!

Zubereitung:

1 Die Getreideflocken und Leinsamen zu Pulver verarbeiten.

2 Gesäuberte Wildkräuter und Banane grob klein schneiden.

3 Alle Zutaten kommen nun mit Wasser in den Mixer und es kann gemixt werden!

4 Die Smoothie Bowl soll eher dickflüssig sein, da sie mit dem Löffel gegessen wird.

5 Zum Servieren in eine Schüssel geben und mit

den essbaren Blüten dekorieren. Viel Spaß beim Ausprobieren, Genießen und Entdecken des vielseitigen Löwenzahns!

Und wie immer gilt: Bitte beachten, diese Empfehlungen aus der Volks- und Naturheilkunde ersetzen keinen Arztbesuch. Kinder, Schwangere, Asthmatiker oder Problemen mit Galle, Leber, Niere oder Darm jede Anwendung bitte vorher mit einem Arzt abklären. Alle Anwendungen auf eigene Verantwortung.