Löwenzahn

taraxacum officinale

Kuhblume, Pusteblume, Bettseicherkraut, Milchling, Pfaffenkraut, Sonnenwirbel, Mönchsplatte, Kuhlattich, Bärenzahnkraut, Milchgrasblume, Saublume, wilde Zichorie

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung

Der Gewöhnliche Löwenzahn (Taraxacum sect. Ruderalia; früher Taraxacum officinale L.) stellt eine Gruppe sehr ähnlicher und nah verwandter Pflanzenarten in der Gattung Löwenzahn (Taraxacum) aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) dar. Meist werden diese Pflanzen einfach als Löwenzahn bezeichnet, wodurch Verwechslungsgefahr mit der Gattung Löwenzahn (Leontodon) besteht.Der
Löwenzahn ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 10 cm bis 30 cm erreicht und in allen Teilen einen weißen Milchsaft enthält. Die 10 bis 30 cm langen Blätter sind eiförmig bis eilanzettlich, unregelmäßig stark gelappt und tief eingeschnitten und gezahnt (auch schrotsägeförmig genannt).In
Mitteleuropa ist die Hauptblütezeit von April bis Mai. In deutlich geringerer Anzahl erscheinen Blüten auch noch bis in den Herbst.
Der Gewöhnliche Löwenzahn ist sehr leicht mit Pflanzen anderer Sektionen der Gattung Taraxacum zu verwechseln, da diese sehr ähnlich aussehen und manchmal nur durch die Form der Samen unterschieden werden können. Auch die ebenfalls Löwenzahn genannten Arten aus der Gattung Leontodon sowie das Gewöhnliche Ferkelkraut sind sehr ähnlich. Die Blütenstandsstiele dieser Pflanzen sind jedoch nicht hohl.



taraxacum officinale


Löwenzahn

Nährwerte von Löwenzahn pro 100 g

Kalorien	27
Eiweiß	2,9 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	2,4 g
Ballaststoffe	3 g

Herkunft

Der Gewöhnliche Löwenzahn stammt ursprünglich aus dem westlichen Asien und Europa, ist aber, auch durch menschliches Zutun, weit auf der Nordhalbkugel verbreitet. Auf der Südhalbkugel kommt er nur sporadisch und dann ausschließlich infolge einer Verschleppung vor.

© 2026 coquina.de

Löwenzahn kommt in großen Mengen auf Grünland in der Landwirtschaft vor, welches stark gedüngt wurde mit Tiergülle, also auf Böden mit sehr viel Nitrat, den andere Pflanzen nicht vertragen. In Mitteleuropa ist er ein häufiges Wildkraut auf Wiesen, an Wegrändern und in Gärten.
Er wächst in Gebieten mit einer jährlichen Durchschnittstemperatur von 5 bis 26 °C und einem jährlichen Durchschnittsniederschlag von 0,3 bis 2,7 m auf Böden mit einem pH-Wert von 4,2 bis 8,3.

Aroma

Löwenzahn schmeckt würzig-herb bis leicht bitter.

Verwendung

Durch das frühe Erscheinen seiner Blüten ist der Löwenzahn eine wichtige Bienenweide, die der Entwicklung der Bienenvölker im Frühjahr dient, bei größeren Vorkommen aber auch eine Frühtracht-Honigernte ermöglichen kann. Löwenzahnhonig hat ein kräftiges Aroma, ist im frischen Zustand goldgelb und dickflüssig und kristallisiert feinkörnig zu einem dann gelblichen Honig aus. Für ein Kilogramm Honig muss ein Bienenvolk über 100.000 Löwenzahnblütenbesuche durchführen.
Die gelben Blüten eignen sich zur Herstellung eines wohlschmeckenden, honigähnlichen Sirups oder Gelees (französisch cramaillotte, mit Orange, Zitrone und Zucker) als Brotaufstrich. Man kann die Blätter aber auch in feine Streifen schneiden und zum Beispiel unter Kräuterquark oder Kräuterbutter mischen. Manche mögen ihn so auch pur auf Butterbrot oder streuen ihn über Gemüsegerichte. Die jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter können als Löwenzahnsalat verarbeitet werden (Österreich: »Röhrlsalat«). Die Wurzel kann ebenfalls als Salat verarbeitet oder gekocht werden. Aus der getrockneten und gerösteten Wurzel der Pflanze wurde in den Nachkriegsjahren ein Ersatzkaffee hergestellt (Zichorienwurzelersatz).
Größere Löwenzahnblätter kann man genau wie Spinat zubereiten oder in Gemüsesuppen und Eintöpfen mitgaren. Die gelben Blüten von wild wachsendem Löwenzahn ergeben eine hübsche und schmackhafte Deko für frühlingshafte und sommerliche Salate oder andere Gerichte.

Einkauf / Aufbewahrung

Löwenzahn, den man kauft, enthält in der Regel nur noch wenige Bitterstoffe, weil viele dies nicht mögen. Achten Sie beim Einkauf von Löwenzahn auf die Schnittflächen: Tritt hier der weißlich-milchige Saft aus, ist das Gemüse frisch. Dunkle und trockene Schnittstellen sind hingegen ein eindeutiges Signal für Überlagerung.
Anders der selbst gesammelte Löwenzahn: Wer es bitter liebt, sollte ihn bevorzugen. Denken Sie bei der Ernte jedoch daran, dass die Pflanze in der Nähe von stark befahrenen Straßen mit Schadstoffen.
Löwenzahn vom Freiland bekommt man ab März und dann den ganzen Sommer über. Im Herbst und Winter stammt der Zucht-Löwenzahn dann aus dem Treibhaus und ist leicht daran zu erkennen, dass er eher gelblich als grün aussieht.
Löwenzahn schmeckt am besten ganz frisch geerntet. Die Blätter welken ziemlich rasch, darum sollten Sie ihn möglichst schnell zubereiten. Notfalls hält sich Löwenzahn in einem Gefrierbeutel verpackt oder lose im Gemüsefach mit einem feuchten Tuch bedeckt etwa 3 Tage im Kühlschrank.

Gesundheit

In Löwenzahn liefert mehrere Vitamine der B-Gruppe, besonders reich ist die Pflanze jedoch an Vitamin C: 100 Gramm Löwenzahn liefern knapp 70 Prozent des täglichen Durchschnittsbedarfs. Die wichtigsten Wirkstoffe des Löwenzahns sind die Bitterstoffe, Inulin, Vitamine und Terpene. Sie fördern allgemein die Sekretion der Verdauungsdrüsen. In der Phytotherapie wird sowohl der Pflanzensaft als auch der Tee zur Anregung des Gallenflusses ebenso wie bei Leberstörungen eingesetzt.Daneben wurde auch eine harntreibende Wirkung nachgewiesen, die möglicherweise auf die hohe Kaliumkonzentration zurückzuführen ist. Anwendung finden die Drogen bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen, bei Störungen im Bereich des Gallenabflusses und zur Anregung der Harnausscheidung bei entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung. Die Volksheilkunde nutzt die Drogen außerdem als leichtes

Abführmittel, bei Diabetes mellitus, bei rheumatischen Erkrankungen und Ekzemen. Verarbeitet werden auch die frischen jungen Blätter zu Frühjahrskuren als Salat, Presssaft oder als Bestandteil im Smoothie. Die im Herbst geernteten inulinreichen Wurzeln dienen (heute wieder) geröstet als Kaffee-Ersatz. In der Homöopathie dientTaraxacumals Mittel gegen Nierenreizung, Leberentzündung und Reizblase. Löwenzahn hat eine appetitanregende, entwässernde und leicht abführende Wirkung.
Gegenanzeigen sind Gallensteinleiden sowie Verschluss der Gallengänge. Häufiger Kontakt mit dem Milchsaft der Pflanze kann zu Kontaktdermatitis führen. In der Volksmedizin wird der Stängelsaft aber auch als Heilmittel gegen Warzen und Hühneraugen empfohlen.

Geschichte

Im Mittelalter galt unter jungen Damen ein Extrakt aus Löwenzahn als Geheimrezept, um lästige Sommersprossen loszuwerden, und mit der Pflanzenmilch wurden Warzen »weggehext«. Diese Warzensalbe aus der bitteren Flüssigkeit des Löwenzahns wurde mit Schweinefett aufgekocht und auch bei Ekzemen mehrmals aufgetragen. Hildegard von Bingen empfahl im Frühjahr ein Löwenzahnmus, das für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen und dem Körper nach dem Winter neue Kräfte schenken sollte.
Löwenzahn taucht erst im 13. Jahrhundert in Kräuterbuchern auf. Damals galt er als Mittel gegen Leberleiden und zur Wundheilung sowie als harntreibend. In Wein eingelegt wurde Löwenzahn als Mittel gegen Fieber gereicht oder klein geschnitten, getrocknet, gemahlen und als Ersatz für Kaffee aufgegossen.

© 2026 coquina.de