LfL
Agrarökologie

Bayer. Landesanstalt für Landwirtschaft
Institut für Agrarökologie,
Ökologischen Landbau und Bodenschutz

Essbare Wildkräuter

Löwenzahn

Botanischer Name:
Taraxacum officinale, Familie der Korbblütler

Andere Namen:
Butterblume, Pusteblume, Kuhblume

Der Löwenzahn ist fast überall zu finden, vornehmlich auf nährstoffreichen Wiesen.

Der Löwenzahn ist schon bei Kindern bekannt als Pusteblume und durch seine sonnig gelben Blüten. Seine auffälligen, stark gezähnten Blätter sind in einer am Boden liegenden Rosette angeordnet. Die gelben Einzelblüten sind zu Hunderten in einem Körbchen zusammengefasst, umgeben von grünen Hüllblättern. Der Blütenschaft ist hohl und enthält weißen Milchsaft. Dieser Milchsaft hinterlässt auf Haut und Kleidung Flecken, ist jedoch nicht giftig, wie oft behauptet wird. Die flugfähigen Samen sehen aus wie kleine Fallschirme und werden durch Wind verbreitet.

In der Volksmedizin wird die Pflanze bei Leber- und Gallebeschwerden (nicht bei Gallensteinen) verwendet. Er besitzt durch seine Bitterstoffe appetitanregende, die Verdauung unterstützende Eigenschaften.

Verwendbar sind alle Teile des Löwenzahns, z.B. die Wurzel als Löwenzahn-Kaffee, Blätter und Blüten für Salat, Gemüse, Getränke, Gelees, Likör und Tees, die Knospen eingelegt als “Kapern“.