

Löwenzahn [TARAXACUM]

Ideen für das Sammeln nach dem Mond:
Blüten an Blütentagen, Wurzel am Wurzeltag, Blätter an Blatttagen.
Leber- und Galletage (Krebs), Vollmond.
Jedoch ist es am Wichtigsten, dass die Blüten schön geöffnet sind. Nicht zu lange warten! So eine gelbe Wiese ist fix verblüht.



Eines meiner Lieblingsfrühlingskräuter ist Löwenzahn: Er hilft bei einer entschlackenden Frühjahrskur und ist Basis für einen süßen Aufstrich.

Ernte-Tipp

Ich lasse die gesammelten Blüten auf einem Küchentuch ausgebreitet liegen, damit in den Blüten wohnende Insekten das Weite suchen können. Die Blüten vor der Verarbeitung bitte nicht waschen, denn der Pollen liefert das Aroma!



Ölauszug bei rissiger Haut

Zutaten: 1 Handvoll Löwenzahnblüten, 200 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung: Blüten in ein Schraubglas geben und mit Öl übergießen, so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Glas verschließen und für drei Tage an einem sonnigen Platz ausziehen lassen. Abfiltrieren und dunkel lagern. Der Ölauszug hält sich so lange wie das verwendete Basisöl

Äußere Anwendung: Hautstellen dünn einreiben und das Öl einmassieren.

Löwenzahn (Taraxacum officinale)
Von der Wurzel bis zur Blüte ist der Löwenzahn essbar. Er ist reich an wichtigen Bitterstoffen, die Leber und Galle entgiften. Löwenzahn stärkt bei Schwäche und wirkt schmerzlindernd bei Rheuma. Im zeitigen Frühjahr hilft der Löwenzahn beim Entschlacken: Schon vor der Blüte kann man sich einen Tee aus den frischen kleinen Blättern aufgießen und so abgelagerte Stoffe aus dem Körper ausspülen.

Pflege

Löwenzahn ist mehrjährig und regeneriert sich aus der Wurzel neu. Ein kleines Löwenzahnbeet kann im Frühling eine Gabe Kompost bekommen und bei Trockenheit gegossen werden.

Löwenzahn nicht bei bekanntem Gallenleiden ohne Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.



Löwenzahntee

mild entwässernd, entsäuernd, stärkt die Bauchspeicheldrüse

Zutaten: 1 EL Blätter, Blüten oder Wurzelstücke von Löwenzahn, 300 ml kochendes Wasser

Zubereitung: Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergießen und 4 min ziehen lassen.

Innere Anwendung: Bis zu zwei Tassen täglich als Kur trinken. Ansonsten immer mal wieder ein Tässchen zwischendurch genießen.

Gesichtswasser für klare Haut, bei Akne, reinigend

Das Gesichtswasser wird wie der Löwenzahntee hergestellt. Auf Körpertemperatur abkühlen lassen und mit einem Wattebausch auf das gereinigte und getrocknete Gesicht auftragen.



Löwenzahntinktur

Störungen des Gallenflusses, bei Blähungen und Völlegefühl

Zutaten: 1 Handvoll Löwenzahn (Wurzeln, Blätter und Blüten), 200 ml Wodka oder Korn (40 Vol.-%)

Zubereitung: Löwenzahn gut ausschütteln, falls die Wurzeln verwendet werden, diese säubern. Mit dem Messer klein schneiden, in ein Schraubglas geben und mit dem Alkohol aufgießen. Für zwei Wochen an einem sonnigen Platz ausziehen lassen. Filtern und in dunkle Tropffläschchen füllen. Die Tinktur hält sich bis zu zwei Jahre.

Innere Anwendung: Bei Bedarf bis zu drei Mal täglich acht Tropfen Tinktur auf einen EL Wasser geben und im Mund wirken lassen. Eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen. Nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen, sondern bei Bedarf oder als 4-Wochen-Kur.



Löwenzahnoxymel

Gutes für die Leber

Zutaten: Honig, Bio-Apfelessig, Glasflasche, Löwenzahnblüten

Zubereitung: Blüten zupfen, in die Schraubflasche geben und mit Honig bedecken. Mit Essig aufgießen und für etwa 3 Wochen hell ausziehen lassen. Abseihen und dunkel lagern. **Anwendung:** 2 EL täglich pur oder in Wasser genießen.

Löwenzahnsalz

für eine gute Verdauung

Zutaten: Meer- oder Bergsalz, Pflanzenteile von Löwenzahn

Zubereitung: Pflanzenteile zerkleinern und mit dem Salz vermischen. Das kann mit dem Mörser oder mit dem Mixer erfolgen.

Innere Anwendung: In der Küche als Kräutersalz verwenden.



Löwenzahnhonig

selbst gemachter Brotaufstrich

Zutaten: 1 l Wasser, 200 Löwenzahnblüten, 2 Bio-Zitronen, 1 Bio-Orange, 700 g Vollrohrzucker

Zubereitung: Blüten mit dem Wasser in einen Topf geben, Zitronen und Orangen mit Schale in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. 30 min köcheln lassen, dann Topf zudecken und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag Flüssigkeit durch ein Sieb geben und mit dem Zucker einkochen, bis der Blütenhonig dicker wird. Dabei ständig rühren! In sterile Gläser füllen und verschließen.