

Taraxacum officinale **Löwenzahn** Asteraceae



Pustelblume, Kuhblume, wilde Zichorie

Familie: Asteraceae - Korblütengewächse

Ordnung: Asterales - Asternartige

Namensgebung: Der Name *taraxacum* scheint von den griechischen Wörtern *taraxos* (Störung) und *akos* (Gegenmittel) abgeleitet zu sein.

Fundort/ Höhenlage: eigener Garten / 350m

Lebensraumtyp: Wiese

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Bitterwert 100), Vitamine A+C, Triterpene, Mineralien (im Kraut viel Kalium), Schleimstoffe, Inulin in der Wurzel (Frühling 2%, Herbst 40%).

Wirkung: verdauungsanregend, magenstärkend, stark harntreibend und leberstärkend

Achtung: Wegen seiner stark harntreibenden Wirkung für Nierenkranke nicht zu empfehlen!

Rezept: Power-Cocktail: 1 Hand voll Löwenzahnblätter mit 1 ausgepressten Orange und 1 entkernten Apfel pürieren. Den Brei je nach Geschmack mit Honig süßen und mit 1/8 Liter Saft, Buttermilch oder Kefir auffüllen. Jeden Tag 1 Glas, und der Frühling kann kommen.