

U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Löwenzahn



Der gewöhnliche Löwenzahn (*Taraxacum officinale* WEB., chin: *pugongying*) ist eine mehrjährige krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler. Er besitzt grundständige, stark gelappte und gezähnte Blätter in Rosettenform und eine tiefe, kräftige Pfahlwurzel [3, 4]. Die gelben Blüten, die sich vom Frühjahr bis in den Sommer hinein als lohnende Bienenweide zeigen, bilden ein großes Körbchen. Die Pflanze führt in allen Teilen Milchsaft. Die uns bekannte Kuh-, Butter- oder Pusteblume besitzt eine große Vielzahl weiterer Volksnamen.

Als Heimat dieser nahezu weltweit verbreiteten Pflanze gelten Europa, Asien und Nordamerika. Auch in China kommt Löwenzahn überall wild wachsend vor. In Gärten, Wiesen und an Wegrändern liebt er stickstoffreiche Böden. Löwenzahnblätter werden für Salat Zwecke landwirtschaftlich kultiviert. Die fleischigen Wurzelstöcke dienen der Inulingewinnung. Wirtschaftliche Nutzung findet der Löwenzahn bei der Herstellung naturheilkundlicher Pharmazeutika und Teemischungen. Neben der Verwendung als Arznei-

mittel kann man die jungen grünen Blätter vor allem als Wildsalat im Frühjahr genießen. Die zahlreichen Samen werden als Schirmflieger durch den Wind verbreitet. Sie bereiten als „Pusteblume“ allen Kindern immer wieder Spaß und Freude. Der Löwenzahn begegnet uns vielfach in der Literatur, Musik und Kunst (Tristan und Isolde von Dali).

*Löwenzahn, Löwenzahn
zünde deine Lichtlein an!
Lichtlein hell und Lichtlein weiß,
Lichtlein auf der Wiese!
Blas' ich alle Lichtlein aus;
Dunkel wird's im Wiesenhaus.
Tausend Fünklein fliegen fort,
blüh'n an einem anderen Ort:
Löwenzahn, Löwenzahn,
nächstes Jahr hebt's wieder an!*
Kurt Kölsch

In der **Volksmedizin** des antiken Griechenlands wurde Löwenzahn bereits als Mittel bei Magenbeschwerden geschätzt. Auch in den arabischen Hochkulturen des Orients haben Ärzte die vielfältigen Heilwirkungen dieser Pflanze

beschrieben. Im Mittelalter setzten Heiler den Milchsaft zur Behandlung von Augenleiden ein. Allgemein gilt die Pflanze als „Blutreinigungsmittel“, die sich bei ungenügender Leberfunktion, bei Gallensteinen und bei erhöhtem Cholesteringehalt als Stoffwechsel anregend erweist. Sie wird aber auch als bitteres Tonikum und mild abführendes Laxans, zur Behandlung von Gicht und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, bei Ekzemen und anderen Hauterkrankungen sowie als Harn treibendes Mittel genutzt [4, 10, 12].

Von der *Natur/Kraft/Wirckung und Eygenschaft der Löwenzahnkreuter* heißt es:

„Es haben die Röhrleinkreuter ein Krafft und Eygenschaft zu kühlen/ und zu trucknen/ wie die Wegwarten/ doch trucknen sie etwas mehr von wegen jhrer Bitterkraut/ damit sie die Wegwart ubertrifft/ sie reyniget und eröffnet darneben.“ [8]

Die **ernährungsmedizinische Bedeutung** von Löwenzahn beruht auf seinem hohen Gehalt an Bitterstoffen (Taraxace, Eudesmanolide), Triterpenen, Flavonoiden, Xanthophyllen, Carotinoiden, Vitamin B2 und C sowie Kalium (Blattgehalt 483 mg %). Die Wurzel ist im Herbst besonders inulinreich (40 %). Damit dient Löwenzahn als mild wirkendes Choleretikum, Diuretikum, Appetit anregendes Amarum und als Adjuvans bei Hepatopathien, Cholezystopathien sowie bei Verdauungsbeschwerden, insbesondere bei mangelhafter Fettverdauung [10, 12].

In der **westlichen Phytotherapie** sind choleretische und diuretische Wirkungen sowie Appetit anregende Wirkungen belegt. In der Monografie der Kommission E werden als akzeptierte Anwendungsgebiete genannt: Störungen des Gallenflusses, zur Anregung der Diurese, Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden. Als Kontraindikationen gelten Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenempyem und Ileus. Zur oralen

Anwendung kommen feste und flüssige Darreichungsformen. Zur Teebereitung werden 1–2 TL (3–4 g) fein geschnittene oder gepulverte Droge mit 150–200 ml kochendem Wasser übergossen, 10–15 Minuten ziehengelassen und abgeseiht [10, 12].

Verwendung

Im Frühjahr werden die zarten jungen gelbgrünen Blätter vor der Blüte gesammelt und als Wildsalat allein oder in Kombination mit anderen Wildkräutern, Radieschen oder Frühlingszwiebeln zubereitet. In feine Streifen geschnitten auf einem Butterbrot, eingerührt in Quark oder als Beilage in Suppen schmecken die Löwenzahnblätter besonders aromatisch. In Frankreich kommt der landwirtschaftlich kultivierte Löwenzahn mit seinen gebleichten Blättern hauptsächlich als Salat in den Handel. Hierzu werden die Blütenknospen entfernt und die Blattrosetten durch Zusammenbinden vor Sonnenlicht geschützt. Dadurch schmecken die Blätter besonders zart und sind gut bekömmlich.

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden dem Löwenzahn folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [2, 5, 6, 7, 9, 11, 13]:

- Temperaturverhalten: kalt
- Geschmack: bitter, süß (junge Blätter)
- Funktionskreisbezug: Leber, Herz, Magen
- Wirkungen: (Leber-)Hitze kühlend, entgiftend, diuretisch, Feuchtigkeit ausleitend, Sicht klärend, Schwellungen und Stauungen zerstreuend

Die Verwendung von Löwenzahn als diätetisches Lebensmittel wird erstmals in dem Werk „Neu überarbeitete Drogenkunde“ (*Xinxiu bencao* von Su Jing um 659) erwähnt [2]. Für den therapeutischen Einsatz gelten als wichtige Indikationen Hitze bedingte Schwellungen und Entzündungen wie Mastitis, Furunkel, Karbunkel, feuchte Hitze Störungen in den ableitenden Harnwegen, aufsteigende Leber-Hitze wie Konjunktivitis oder Blepharitis [2, 13].

Ein traditioneller französischer Löwenzahnsalat enthält Knoblauchcroustons, Speckstückchen, Walnüsse und hart gekochte Eier. Löwenzahn kann man ganzjährig sammeln. Doch mit Beginn der Blütezeit schmecken die Blätter zunehmend bitter. Die beste Erntezeit in der

Natur liegt in den Monaten März, April und Mai. Wem der bittere Geschmack zu intensiv ist, der blanchiert die Blätter kurz in heißem Wasser oder legt die klein geschnittenen Blätter einige Zeit in kaltes Wasser ein. Die jungen noch geschlossenen Blütenknospen können in

Löwenzahn-Wildkräutersalat mit Radieschen

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g junge Löwenzahnblätter
- 1 kleine Zwiebel
- Petersilie
- Schnittlauch
- Bärlauchblätter
- Sauerampfer
- Borretsch
- Basilikum
- Gartenkresse
- Thymian
- 1 Bund Radieschen
- 4 EL Walnussöl
- 2–3 EL Obstessig
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Zucker

Wandlungsphase

- (H, F)
- (H, F, M)
- (H, E, W)
- (H, M, W)
- (M)
- (H)
- (H)
- (F, E)
- (M)
- (E)
- (E, M)
- (M, W)
- (H, E)
- (F, E, M, W)
- (E, M)
- (E)



Zubereitung

Die Salatsauce aus Walnussöl, Obstessig, Salz, Pfeffer und Zucker anmachen. Die jungen Löwenzahnblätter waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und alle Kräuter fein hacken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Die Löwenzahnblätter in die Marinade geben, gut durchmischen und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Radieschenscheiben unterheben und einige zum Dekorieren über die Salatschüssel geben.

> Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Der Löwenzahnsalat mit Wildkräutern und Radieschen bewegt das Leber-Qi, kühlt Leber-Hitze, nährt das Yin, leitet Feuchtigkeit aus und löst Stagnationen.

> Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Der Löwenzahnsalat mit Frühlingskräutern und Radieschen regt den Appetit an, fördert mit seinen Bitterstoffen die Verdauung, unterstützt die Leber- und Gallentätigkeit sowie die Diurese und enthält neben sekundären Pflanzenstoffen reichlich Vitamin C und Kalium.

Estragonessig eingelegt und als Kapern verwendet werden [4]. Aus der Wurzel kann man einen kräftigen, koffeinfreien Kaffeeersatz herstellen. Dazu werden die Wurzeln bevorzugt im Herbst ausgestochen, gewaschen und gebürstet, in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten und getrocknet. Bei 180–200 °C werden sie im Backofen etwa 20 Minuten geröstet und zermahlen. Das Pulver wird wie Kaffee aufgebrüht. Aus den fleischigen Wurzelstöcken wird im Herbst Inulin gewonnen. Dieses wasserlösliche Polysaccharid kann im Rahmen der Diabetiker-Ernährung als Stärkeersatz eingesetzt werden, da es keine Wirkung

auf den Blutzuckerspiegel hat. Im Enddarm bauen Bakterien Inulin zu kurzkettigen Fettsäuren ab, die ihnen als Nahrungsquelle dienen. Frischpflanzenpresssaft aus Löwenzahn kann man bereits gebrauchsfertig kaufen. Dabei besteht die Möglichkeit, im Rahmen einer Frühjahrsentschlackungskur ihn mit anderen Säften zu kombinieren. So lässt sich Löwenzahnsaft gut mit Brennnessel- und Selleriesaft mischen. Zur Anregung und Unterstützung der Leberfunktion eignet sich eine Mischung aus Löwenzahnsaft mit Artischocken- und Meerrettichsaft [10].

Kartoffel-Löwenzahn-Gratin

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

800 g Kartoffeln
 150 g junge Löwenzahnblätter
 250 g süße Sahne
 250 ml Milch 3,5 %
 2 Eier
 1/2 Knoblauchzehe
 2 EL Butter zum Ausfetten
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 Muskatnuss
 30 g kalte Butterflöckchen
 1 EL Petersilie, gehackt
 1 EL Schnittlauch, gehackt
 50 g schwarze Oliven, fein gewürfelt
 4 EL Hartkäse (Parmesan), fein gerieben

Wandlungsphase

(E, W)
 (H, F)
 (E, W)
 (F, E, M)
 (M)
 (H, E, M)
 (E)
 (F, E, M, W)
 (E, M)
 (F, E, M)
 (E)
 (H, E, W)
 (H, M, W)
 (F, M, E)
 (M)

Zubereitung

Backofen auf 180–200 °C vorheizen. Eine weite Auflaufform mit Butter ausfetten. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Löwenzahnblätter waschen, trocknen und zerkleinern. Mehrere Blätter zurücklegen. Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form füllen und die Löwenzahnblätter gleichmäßig zwischen den Kartoffeln verteilen. Milch, Sahne und Eier verquirlen, 1/2 Knoblauchzehe pressen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Flüssigkeit zuerst am Rand, dann auf der Oberfläche zugießen. Gratin mit den Butterflöckchen belegen. Kartoffeln zunächst eine halbe Stunde auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die klein gehackten Oliven, den geriebenen Käse sowie die restlichen fein geschnittenen Löwenzahnblätter über den Auflauf streuen. Weitere 15 Minuten garen bis Kartoffeln goldgelb und weich sind. In der Form mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Das Kartoffel-Löwenzahn-Gratin harmonisiert die „Mitte“, bewegt das Qi der Leber und leitet Feuchtigkeit aus.

› Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Das Kartoffel-Löwenzahn-Gratin ist ein ausgewogenes Gericht von aromatisch würzigem Geschmack. Es ist leicht verdaulich, enthält hochwertiges Eiweiß, regt den Stoffwechsel an und fördert die Flüssigkeitsausscheidung.

Literatur

1. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05
2. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier – Urban & Fischer; 2006
3. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
4. Helm EM Feld-, Wald- und Wiesen- kochbuch. München: Heimeran; 1978
5. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
6. Kirchoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
7. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
8. Löwenzahn – Internetauftritt, www.kraeuter.ch/_texte/loewenzahn.htm, Stand 27.11.2006
9. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North Atlantic Books; 1993
10. Poletti A, Schilcher H, Müller A. Heilkräftige Pflanzen. Weil der Stadt: Hädecke Verlag; 1990
11. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
12. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989
13. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005



Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.
 Uwe Siedentopp
 Ahnatalstraße 5
 D-34128 Kassel
 drsied@gmx.de
 www.dr-siedentopp.de