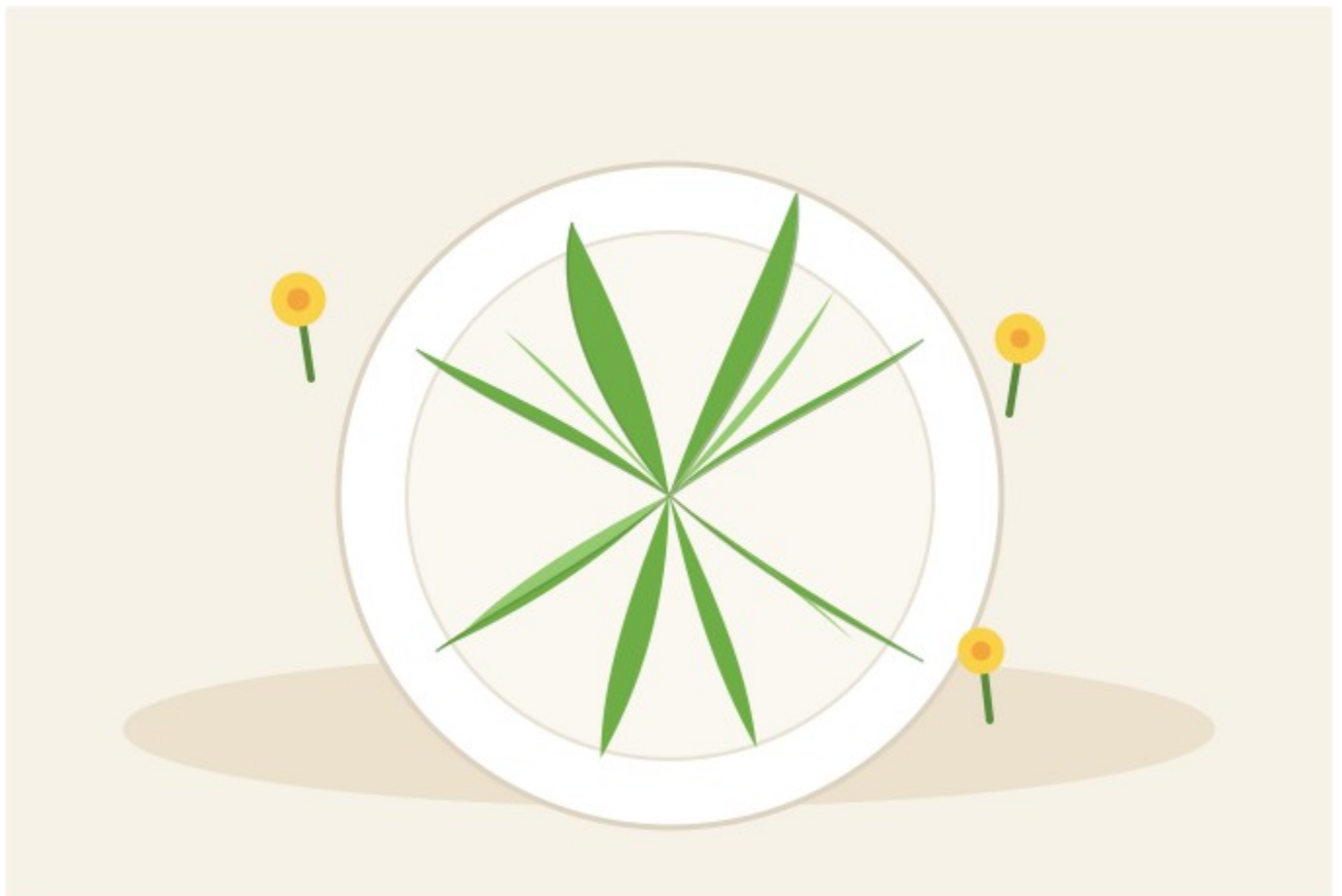


Löwenzahn – Das unterschätzte Multitalent im Kleingarten

Kaum eine Pflanze hat einen schlechteren Ruf, als sie verdient: Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) gilt für viele Hobbygärtner als nerviges Unkraut, das man mühsam aus dem Rasen stechen muss. Dabei steckt in dieser robusten Pflanze ein echtes Multitalent – für die Küche, die Gesundheit und sogar für den Garten selbst. Wir zeigen, was man mit Löwenzahn alles anfangen kann.

Löwenzahn in der Küche

Die jungen, zarten Blätter eignen sich hervorragend für einen frischen Salat. Wichtig ist, dass man sie vor der Blüte erntet – sobald die Pflanze blüht, werden die Blätter deutlich bitterer. Wer den typischen herben Geschmack mag, kann sie auch wie Spinat dünsten oder klein geschnitten unter andere Salate mischen.



Junge Löwenzahnblätter sind eine vitaminreiche Salatzutat.

Aus den gelben Blüten lässt sich ein süßer Sirup oder Gelee herstellen – oft auch "Löwenzahn-Honig" genannt, da er in Geschmack und Farbe an echten Honig erinnert. Auch eingelegte Blütenknospen, ähnlich wie Kapern, sind eine kleine kulinarische Spezialität für die eigene Vorratskammer.



Löwenzahnsirup – eine süße Köstlichkeit aus den Blüten.

Wer es noch ausgefallener mag, gräbt im Herbst die Wurzeln aus, röstet sie und mahlt sie zu einem Kaffee-Ersatz. Ein traditionelles Hausmittel, das gerade wieder Liebhaber findet.

Löwenzahn für die Gesundheit

Sowohl Blätter als auch Wurzeln werden seit Jahrhunderten für Tees verwendet. Löwenzahntee gilt als verdauungsfördernd und leicht entwässernd. Auch Tinkturen aus der Wurzel sind in der Naturheilkunde ein bekanntes Hausmittel.

Hinweis: Löwenzahn nur von Stellen ernten, die nicht mit Pestiziden behandelt wurden und nicht direkt am Straßenrand liegen.

Löwenzahn im Garten selbst nutzen

Statt ihn nur zu bekämpfen, kann Löwenzahn auch aktiv im Garten eingesetzt werden:

- **Bodenverbesserer:** Die tiefen Pfahlwurzeln lockern verdichteten Boden und holen Nährstoffe aus tieferen Schichten nach oben.
- **Mulch:** Abgeschnittene Blätter eignen sich gut als Mulchmaterial für Beete.
- **Kompost:** Löwenzahn fördert im Kompost die Aktivität der Mikroorganismen.
- **Bodenanzeiger:** Wo Löwenzahn besonders gut wächst, ist der Boden meist nährstoffreich und verdichtet – ein nützlicher Hinweis für die Bodenpflege.

Wertvoll für Tiere und Insekten

Löwenzahn ist eine der wichtigsten Bienenweiden im Frühjahr. Wer kann, sollte daher nicht die gesamte Fläche abmähen, sondern auch blühende Bereiche stehen lassen. Die Blätter sind außerdem ein beliebtes Futter für Kaninchen, Meerschweinchen und Hühner.

Spaß für Groß und Klein

Aus den hohlen Blütenstängeln lassen sich kleine Pfeifen basteln – ein Klassiker für Kindergeburtstage im Garten. Und natürlich darf das Pusten der reifen Samenstände nicht fehlen, ein einfaches Vergnügen, das Generationen von Kindern begleitet hat.

Fazit

Löwenzahn ist weit mehr als nur ein hartnäckiges Unkraut. Er liefert Nahrung, unterstützt die Bodengesundheit, ist eine wichtige Futterquelle für Insekten und Kleintiere und bietet sogar kulinarische Möglichkeiten, die in jeder Kleingarten-Küche Platz finden. Ein Grund mehr, ihm im eigenen Garten zumindest ein paar Ecken zu überlassen.

Michael Wagner

1. Vorsitzender Bezirksverband der Gartenfreunde Göppingen e.V.