



56 Pflanze des Monats: Der Löwenzahn

Endlich Frühling, wenn ihr jetzt nach draußen geht, seht ihr ihn überall. Knallegelb ist er gar nicht zu übersehen. Auf Wiesen in Parks zum Beispiel blüht er jetzt massenhaft und selbst auf dem Bürgersteig sieht man ihn aus vielen Steinfugen und Mauerritzen wachsen. Du hast sicher schon einmal die Samen mit den Fallschirmen von der „Pusteblume“ weggeblasen. So verbreitet sich diese Pflanze. Es lohnt sich, den Löwenzahn einmal genau zu betrachten.

Die Blätter des Löwenzahns und bilden am Boden eine Blattrosette. Sie sehen gezackt aus, Botaniker sagen auch, dass der Rand schrotsägeförmig ist. Die Blüte besteht aus ganz vielen Blütenblättern, das sind die Zungenblüten. Oft findest du Bienen, Hummeln oder Käfer auf der Blüte. Der Löwenzahn blüht von März bis in den September hinein. Wenn du eine Löwenzahnblüte mit



Der Botanische Name lautet: *Taraxacum officinale*
Man nennt ihn auch Butterblume, Kuhblume oder Pusteblume

Stängel pflückst, wirst du sehen, dass dieser hohl ist und daraus ein Saft austritt, der wie Milch aussieht. Oft wird vor dem Milchsafte in den Stängeln der Löwenzahnblüte gewarnt. Früher sagte man auch, der Milchsafte sei giftig. Das stimmt aber nicht. Wenn du eine Blüte abpflückst, sorgt der Milchsafte allerdings dafür, dass sich deine Finger kurzzeitig bräunlich verfärben. Das ist aber gar nicht schlimm und die Verfärbung lässt sich beim Händewaschen schnell entfernen.

Löwenzahn verbreitet sich schnell durch Selbstaussaat und wird von vielen Gärtnern eher als Unkraut statt als Nutzpflanze angesehen. Wer einen ganz ordentlichen gepflegten grünen Rasen wünscht, kann dem Löwenzahn wenig abgewinnen. Schade eigentlich.

*Dem Löwenzahn zum Ruhme
Gibt es die Pusteblume.
Die Pusteblume ist sein Kind.
Wenn ihr nicht pustet,
Kommt der Wind
Und pustet ihre Sterne.
Sie fliegen in die Ferne,
Und wo sie landen, seht's euch an
Da wächst ein neuer Löwenzahn.*

(Heinz Kahlau)

*Lieber kleiner Löwenzahn,
Ich schaue dich so gerne an.
So viele Sonnen vor dem Haus,
Ich such' mir die schönste aus.
Lieber kleiner Löwenzahn,
Ich schaue dich so gerne an.
Deine Schirmchen schweben fort,
Bald wächst du an einem anderen Ort.*

(Unbekannt)

Auf der nächsten Seite
geht es weiter.





Gelsenkirchener
**UMWELT
DIPLOM**



So kannst du dir einen gesunden Löwenzahn-Honig leicht selber zubereiten, oder bitte deine Eltern, dir dabei zu helfen.

Um den Sirup zuzubereiten, gehst du so vor:

1. Löwenzahnblüten sammeln und eventuell vorhandene Käfer direkt beim Pflücken ausschütteln. Achte darauf, dass du nicht an einer „Hundewiese“ sammelst, oder an einer stark befahrenen Straße.
2. Blüten zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben.
3. Mit einem Löffel alle Blüten unter die Wasseroberfläche drücken.
4. Den Topf mit einem Deckel abdecken und den Inhalt zum Kochen bringen.
5. Den Herd ausschalten und den Topf darauf stehenlassen, so dass er langsam abkühlt.
6. 24 Stunden ziehen lassen, dann erneut aufkochen und nochmals auf dem ausgeschalteten Herd zwei Stunden ziehen lassen.
7. Die Flüssigkeit kannst du durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Vorsicht, Topf und Flüssigkeit sind sehr heiß. Lass' dir dabei lieber von einem Erwachsenen helfen.
8. Zitronensaft, Agavendicksaft und das Geliermittel werden nun eingerührt und fertiggekocht. Ca. 35 Minuten sprudelnd kochen lassen. Der Saft muss dickflüssig (wie Honig) sein.
9. Nun in saubere Gläser (leere Marmeladengläser mit Schraubdeckel) heiß einfüllen



Zutaten für 500 ml Löwenzahn-Honig

- 80 g frische Löwenzahnblüten
- 6 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Päckchen (500g) Gelierzucker 2:1
- 500 ml Wasser

Wusstest Du...

- dass man früher mit den Blüten die Butter gelb gefärbt hat?
- dass die Wurzel des Löwenzahns bis zu 1 m tief in den Boden wachsen kann?
- dass man Löwenzahn auch essen kann? Die jungen Blätter schmecken etwas bitter und können kleingeschnitten in den Salat oder Kräuterquark gegeben werden. Das sind die sogenannten Bitterstoffe, die gesund für deinen Magen sind.
- dass die Blüten honigartig schmecken und im Salat als Dekoration richtig klasse aussehen?
- dass Löwenzahn Vitamin C und Mineralstoffe enthält und damit sehr gesund ist?