

**Der Löwenzahn (Taraxacum officinale)**

Jetzt im Frühling, wo alles zu blühen beginnt, fällt auch wieder der alljährliche Startschuss zum Sammeln von Heilkräutern. Für Rheumatiker als unterstützendes Kraut möchte ich neben Arnika und Brennnessel vor allem den Löwenzahn hervorheben.

**Verwendung als Heilpflanze in der Hausapotheke**

Der Tee aus den getrockneten jungen Blättern und Wurzeln wirkt harntreibend, blutreinigend und entwässernd. Löwenzahntee wird getrunken bei Gallen- und Magenleiden, bei Störungen der Nieren- und Leberfunktion, bei **Rheuma**, Hautunreinheiten und Appetitlosigkeit sowie zum Entgiften und zum Anregen des Stoffwechsels als Frühjahrskur (vier bis fünf Wochen lang dreimal täglich eine Tasse). Der weiße Milchsaft wird auch zur Behandlung von Warzen eingesetzt. Ebenso wirkungsvoll sind täglich 2-3 EL frisch gepresster Löwenzahnsaft, verfeinert mit einer kleinen Menge Obst und zusammen mit Buttermilch püriert.

**Achtung! So wie alle Heilkräuter, soll auch Löwenzahn nur mit Maß und Ziel genossen werden. Überdosierungen können zu Vergiftungen führen.**

**Verwendung in der Küche**

Von den vielen Anwendungsmöglichkeiten in Salaten, Suppen, Saucen, Hauptspeisen, Süßspeisen, in Weinen, Likören und Kosmetikprodukten eignet sich gerade vor Ostern das Rezept der Gründonnerstagssuppe zum Nachkochen.

**Gründonnerstagsuppe**

Schon bei unseren Vorfahren, den Germanen und Kelten, gab es eine Suppe aus neunerlei Kräutern, aus dreimal drei Zauberpflanzen. Sie sollten den Winter aus dem Körper des Menschen vertreiben und ihnen Gesundheit und Kraft für das neue Jahr bringen. Dieser Brauch wurde später von den Christen übernommen und auf den Gründonnerstag gelegt.

Für die ursprüngliche Suppe verwendete man folgende 9 (3x3) Kräuter:

Löwenzahn, Vogelmiere, Brennnessel, Gundelrebe, Schafgarbe, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Bärlauch oder Knoblauchrauke und Giersch oder Sauerampfer.

Es gibt aber nicht nur ein ursprüngliches Rezept. Man sollte entweder die ersten neun Kräuter pflücken, wenn man sein Haus verließ. Oder man suchte gezielt neun verschiedene Kräuter.

Heute gibt es die Rezepte und die Kräuterverwendung in vielen verschiedenen Variationen, auch was die sonstigen Zutaten betrifft. Natürlich können auch neun gewöhnliche frische Gartenkräuter verwendet werden.

**Zutaten**

Wildkräuter oder Gartenkräuter, Gemüsesuppe, Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat), Sauerrahm oder Obers nach Belieben.

Sammle pro Person eine Handvoll Kräuter, säubere, zerkleinere und koche diese zusammen mit fein gehacktem und angeschwitztem Frühlingszwiebel in einem viertel Liter Gemüsebrühe pro Person kurz auf (Kerbel und Pimpinelle kommen erst nach dem Kochen dazu). Mixe diese Zutaten mit dem Mixstab und schmecke mit den Gewürzen und eventuell mit etwas Sauerrahm oder Obers ab.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Nicky Böhm-Lilge

Absolventin der Wolkersdorfer Kräuterakademie