

# Gesunde Löwenzahn Blätter

Botanischer Name: *Taraxacum officinale*



Löwenzahn gehört zu einer der größten Pflanzenfamilien - der Sonnenblume - die mehr als 22.000 Arten umfasst, einschließlich Gänseblümchen und Disteln. Die erste Erwähnung von Löwenzahn als Medizin kam von Ärzten des Mittleren Ostens im 10. und 11. Jahrhundert. Walisische Arzneien, die bereits im 13. Jahrhundert hergestellt wurden, verwendeten sowohl die Wurzeln als auch die Blätter.

Nachdem Sie dieses reichliche, leicht erkennbare Kraut gesammelt haben - vorzugsweise die jüngeren, blässeren Blätter - spülen Sie es sanft ab, tupfen Sie es trocken und lagern Sie es in Plastiktüten in einer Kühlbox mit niedrigem Feuchtigkeitsgehalt.

Wenn man sie 20 bis 30 Sekunden lang in kochendes Wasser taucht, kann man einen manchmal bitteren Geschmack reduzieren, bevor man sie zu Salaten oder Sandwiches gibt. Versuchen Sie Löwenzahnblätter zu Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, sowie zu Kräutertees und Kaffee hinzuzufügen.

## Gesundheitliche Vorteile von Löwenzahnblättern

Als Ihre Großmutter sagte, Löwenzahnblätter sind gut für Sie, machte sie keine Witze.

Die Volksmedizin behauptet, dass die Löwenzahn-Pflanze ein mächtiger Heiler ist, die unter anderem der Verdauung hilft, zur Reinigung des Blutes und zur Verhinderung von Hämorrhoiden und Gallensteinen verwendet wird.

Tatsache ist, dass die Blätter des bescheidenen Löwenzahns 535 Prozent des empfohlenen Tageswertes von Vitamin K liefern, was unter pflanzlichen Lebensmitteln wohl die wichtigste Quelle zur Stärkung der Knochen ist, aber auch eine Rolle bei der Bekämpfung der Alzheimer-Krankheit spielen kann, indem es Neuronenschäden im Gehirn begrenzt.

Löwenzahnblätter geben dem Körper auch 112 Prozent des täglichen Mindestbedarfs an Vitamin A als antioxidatives Carotinoid, das besonders gut für die

Haut, die Schleimhäute und das Sehvermögen ist. Ein Flavonoid namens Zeaxanthin schützt die Netzhaut vor UV-Strahlen, während andere, vor allem Carotin, Lutein und Cryptoxanthin, den Körper vor Lungen- und Mundkrebs schützen.

Brauchen Sie mehr Vorteile? Löwenzahnblätter sind reich an Ballaststoffen, die Ihrem Körper helfen Toxine auszuscheiden.

Diese Blätter enthalten auch die Vitamine C und B6, Thiamin, Riboflavin, Kalzium, Eisen (wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen), Kalium (um die Herzfrequenz und den Blutdruck zu regulieren) und Mangan. Andere Nährstoffe, die in Löwenzahnblättern vorhanden sind, umfassen Folat, Magnesium, Phosphor und Kupfer.

## Löwenzahnblätter Nährwertangaben

Portionsgröße: Eine Schale rohe, gehackte Löwenzahnblätter (100 Gramm)

|                             | Menge pro Portion | % Tages-wert* |
|-----------------------------|-------------------|---------------|
| <b>Kalorien</b>             | 45                |               |
| Kalorien aus Fett           | 6                 |               |
| <b>Fett gesamt</b>          | 1 g               | 1%            |
| Gesättigtes Fett            | 0 g               | 1%            |
| Transfette                  |                   |               |
| <b>Cholesterin</b>          | 0 mg              | 0%            |
| <b>Natrium</b>              | 76 mg             | 3%            |
| <b>Kohlenhydrate gesamt</b> | 9 g               | 3%            |
| Ballaststoffe               | 4 g               | 14%           |
| Zucker                      | 1 g               |               |
| <b>Protein</b>              | 3 g               |               |
| Vitamina A203%              | Vitamina C        | 58%           |
| Kalzium19%                  | Eisen             | 17%           |

*\*Prozentuale Tageswerte basieren auf einer 2.000-Kalorien-Diät. Ihre Tageswerte können je nach Kalorienbedarf höher oder niedriger sein.*

## Studien Über Löwenzahnblätter

Eine Studie aus dem Jahr 2011, bei der Löwenzahnwurzeltee getestet wurde, zeigte, dass es einen "Kill Switch" auf Leukämiezellrezeptoren durch einen Prozess namens Apoptose geben könnte.

Forscher berichteten, dass Löwenzahnwurzeltee die gleiche "Abtötungs-Meldung" nicht an gesunde Zellen zu senden schien. Die Studie kam zu dem Schluss, dass sich Löwenzahnwurzelextrakt als eine ungiftige Alternative zur herkömmlichen Leukämietherapie erweisen könnte.

Löwenzahnwurzelextrakt erwies sich auch als möglicher Krebsbekämpfer, der das Wachstum von Melanomzellen eindämmte, ohne Toxizität in nicht-krebsartigen Zellen zu induzieren - sogar in solchen Zellen, die als resistent gegen Arzneimittel angesehen wurden.

## Gesunde Löwenzahnblätter Rezepte



Löwenzahn- und Fenchelsalat

### Zutaten

- 1 Bund fein gehackte Löwenzahnblätter
- ½ Fenchelknolle, dünn geschnitten
- 2 Tassen dünn geschnittener Napa Kohl
- ½ Tasse Sojasprossen

### Dressing

- 1 Zitrone entsaftet
- 1 EL Mirin (gefunden in asiatischen Läden)
- 1/8 TL Sesamöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Tamari Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Ahornsirup

### Verfahren

1. Die Salat-Zutaten in eine große Schüssel geben.
2. Alle Dressing Zutaten zusammen mischen, über den Salat gießen, leicht schütteln und genießen! Macht 4 Portionen

## Wissenswertes Über Löwenzahn

Die mittelenglische Bezeichnung des Löwenzahns - dent-de-lioun - enthüllt den französischen Ursprung des Wortes: dentdelion, was "Zahn des Löwen" bedeutet, für die stark gezackten Blätter der Pflanze.

### Zusammenfassung

Während Löwenzähne von denjenigen als lästig empfunden werden, die einen unberührten Rasen bevorzugen, kennen andere die vielen Vorteile, die Löwenzahn über Jahrhunderte in den Bereichen der Volksmedizin und gesunder Ernährung gebracht hat.

Es ist bewiesen, dass es ein Antioxidans ist, das auch den Blutzucker senkt, aber es kann auch nützlich bei der Behandlung von Gelbsucht, Leberzirrhose, Ödemen, Gicht, Ekzemen und Akne sein. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Löwenzahnblätter bei der Behandlung von AIDS und Herpes hilfreich sein könnten.

Er ist sehr nahrhaft als Zutat in Salaten und die Wurzeln zeigen immer mehr Möglichkeiten im Kampf gegen Krebs.