



Biebern Sie mit!

Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land

Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges und ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein. Wir möchten auch Sie mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, Ihre Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten nachhaltig zu verändern.

Löwenstarker Löwenzahn

Er blüht wieder – auf Wiesen und in Gärten. Das Gelb des Löwenzahns leuchtet weithin und macht Frühlingfreude. Dies aber nicht für alle, insbesondere nicht für die Menschen, die ihn mit seinen langen und starken Wurzeln im Garten nicht gerne sehen.

Er hat jedoch große Qualitäten, wenn wir ihn auch einmal anders betrachten. Aus seinen Blüten können wir einen leckeren, gesunden Sirup erzeugen, der gegen Husten hilfreich ist. „Löwenzahnhonig“ genannt, ist er im Gegensatz zu Honig ohne tierische Bestandteile, schmeckt aber ähnlich. Er hilft uns mit seinen kostbaren Wirkstoffen bei der Stärkung des Immunsystems sowie bei Völlegefühl. Die Blüten machen den Löwenzahn zu einem wahren Hausmittel gegen Frühjahrsmüdigkeit und bringen eine dezente Süße in den Salat. Alle Bestandteile sind essbar – also Blüte, Blätter und Wurzeln. Vielleicht es mal mit ein paar jungen Blättchen im Salat mutig probieren? Löwenzahn ist reich an Vitamin A und C, und gerade die Bitterstoffe in den Blättern unterstützen unsere Leber, helfen uns, den Körper zu entgiften. Menschen mit bereits bestehenden Leberkrankheiten sollten ihn jedoch nicht zu sich nehmen.

Die Blüten sind aber auch für viele Insekten attraktiv. Für Bienen ist der Löwenzahn im Garten besonders wertvoll – sehr viel wertvoller als viele angebaute Zierpflanzen. Bienen können aus 10.000 Blüten rund 100 Gramm Honig herstellen. Für frühfliegende Wildbienenarten ist die Löwenzahnblüte eine wichtige Nektar- und Pollenquelle, wenn sonst noch nicht Vieles blüht. Und Vögel wie Stieglitz, Buchfink, Grünfink und Spatzen verfüttern die Samen des Löwenzahns gerne an ihre Jungen.

Da Löwenzahn besonders gut dort wächst, wo der Boden nährstoffhaltig ist, gedeiht er entsprechend auf stark gedüngten Wiesen. Wo also sehr üppiger Löwenzahn blüht, sollten wir lieber zur Ernte die Finger davonlassen.