

# Kaffee aus Löwenzahn: Köstliches Aroma ohne Koffein

Pustebblume bringt den Organismus in Schwung und gilt als Verjüngungsmittel

Wer hätte das gedacht: Aus Löwenzahn, auch Pustebblume genannt, lässt sich sogar Kaffee herstellen. Margarete Vogl, geprüfte Gesundheitsberaterin und Kräuterpädagogin aus Tiefenbach bei Passau, erklärt, wie man ihn einfach zu Hause selbst zubereiten kann. „Säubern Sie die Wurzeln der Pflanze und schneiden Sie sie klein. Dann werden die kleingeschnittenen Wurzeln ähnlich wie Kaffeebohnen im Ofen bei etwa 50 Grad Celsius geröstet. Danach werden sie in der Kaffeemühle gemahlen und anschließend wie normaler Kaffee aufgebrüht.“ Natürlich habe der Löwenzahn-Kaffee einen anderen Geschmack als herkömmlicher, aber wie Margarete Vogl berichtet, sei das Aroma köstlich, der Kaffee gesund, weil er kein Koffein hat. „Mein Mann war ganz begeistert, als er das erste Mal den Geruch vernommen hat, er sagte, es sei ein tolles Aroma und das ganze Haus rieche wie eine Kaffeerösterei“, erklärt die Kräuterpädagogin.

Und nicht nur das. Wie viele der Pflanzen und Unkräuter, die im Frühling wachsen, strotzt er nur so von Vitaminen und Mineralstoffen. „Löwenzahn hat neunmal so viel Vitamin C und sogar 40-mal so



**Löwenzahn**, auch Pustebblume genannt, hat mehr als neunmal so viel Vitamin C wie Salat. – Foto: dpa

viel Vitamin A wie der Salat. Darum passt der Korbblütler auch gut zum Druntermischen“, so die Tiefenbacherin. Darüber hinaus besteht er aus Bitterstoffen, Kalium, Calcium und Kieselsäure. Diese wiederum ist besonders gut für Haut, Haare und Nägel. Die bekannte Kräuterfrau Maria Treben riet bei Hautunreinheiten drei Wochen lang täglich bis zu zehn Stängel Löwenzahn zu essen.

Zudem sagt man der Pustebblume auch nach, dass sie den Organismus in Schwung bringt und als Ver-

jüngungsmittel für das Bindegewebe gilt. Weil Margarete Vogl weiß, dass gerade im Frühjahr viele Menschen unter Müdigkeit und Antriebslosigkeit leiden, verrät sie an dieser Stelle ein Muntermacher-Rezept: „Nehmen Sie eine Handvoll junge Löwenzahnblätter, eine Orange, einen Apfel oder Banane oder Ananas, einen Achtelliter Buttermilch oder Sauerrahm und Honig nach Bedarf. Pürieren Sie das Ganze und trinken Sie täglich vier Wochen ein Glas davon.“ Wer sich den Löwenzahnsaft nicht selbst pressen will, erhält ihn auch fertig in Reformhäusern, Biomärkten oder Apotheken.

Auch als Brotaufstrich lässt sich der Löwenzahn, der auch noch unter sage und schreibe 500 anderen Namen bekannt ist und dessen Fallschirme über mehrere hundert Kilometer fliegen können, verwenden: Dazu werden die Wurzeln gesäubert und anschließend geraspelt, mit Olivenöl und Salz zu einer Paste verrührt. – sem

## INFO

Weitere Infos und Flyer, auch zu Kräuterwanderungen von Margarete Vogl, sind unter ☎ 08509/846 erhältlich.