

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Essen : Wunderkraut  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078511>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Wunderkraut

Des einen Freud, des andern Leid: Dafür ist Löwenzahn das beste Beispiel. Man lobt ihn als Frühlingskur für den Körper – oder rückt ihm mit der Harke zu Leibe.

**T**inu, aus dem Kanton Bern stammend, sagt Söiblueme. Anita, irgendwo um Zürich herum angesiedelt, sagt Chrottepösche. Ihr Mann aus dem Aargauer Mittelland sagt Weifäcke. Eine Freundin aus dem Saarland hat sie Bett-saicher genannt und einen köstlichen Salat daraus gemacht: mit einer schön cremigen Salatsauce mit Salz und Pfeffer, Essig, Öl, etwas Bouillon, tüchtig Senf und einem guten Schluck Rahm und hart gekochten Eiern (durch ein Sieb drücken und zur Sauce geben). Am Schluss hat sie noch kross gebratene Speckwürfel über den Salat gestreut.

Löwenzahn ist ein wunderbares Wort, mit dem sich die Dialektvielfalt virtuos manifestieren lässt. (Fast so schön ist die Wähe, die von Basel bis Graubünden von Wäje über Chueche zu Flade, Tünne oder Turte mutiert.) Der Löwenzahn aber ist unschlagbar, und wenn wir noch an Furzere, Sune-wirbel, Ramschfädere oder Chüeb-lueme denken, dann kommen wir vor lauter Suche nach den Wort-schätzen gar nicht mehr zum Essen.

Dass *Taraxacum officinale* sprachlich gesehen oft im Verdauungstrakt angesiedelt ist, kommt nicht von ungefähr. Löwenzahn gilt als exzellenter Entwässerer, versorgt jedoch den Organismus gleichzeitig mit wichtigen Mineralstoffen, insbesondere mit Kalzium und Kalium. In Löwenzahn



steckt etwa vierzigmal so viel Pro-Vitamin A wie im Kopfsalat, neunmal so viel Vitamin C, viermal so viel Vitamin E und achtmal so viel Kalzium.

In der Naturheilkunde spielt das Kraut eine tragende Rolle. Löwenzahn regt die Magensaftproduktion an, wirke appetitanregend und krampflösend. Wer mit dem Blutzuckerspiegel Probleme habe oder bereits an Diabetes leide, solle täglich eine Tasse Löwenzahntee trinken oder Löwenzahnwurzelextrakt einnehmen, weil es die Galleproduktion in der Leber anregt und den Fettstoffwechsel verbessert. Frischer Löwenzahnsalat ist also ein ideales Diabetiker-Gemüse. Und so wird dieses Unkraut, das in den gepflegten Gärten flächendeckend weggejädet wird – es ist ein Krampf, denn der Löwenzahn pfahlwurzelt tief –, zum wahren Wunderkraut. Was übrigens die alten Griechen ebenso wussten wie die arabischen Ärzte und die mittelalterlichen Kräuterdoktoren.

Von Löwenzahnpesto über Löwenzahndip, Löwenzahnsalat, Löwenzahneis bis hin zum Löwenzahnlikör

und -schnaps existieren zahlreiche Rezepte, die sich mehr oder minder sinnvoll mit dem Schnäggechruut – auch so heisst Löwenzahn in gewissen Gegenden – befassen. Wenn er noch hellgrün, jung und zart ist, sollte man ihn einfach als Salat geniessen. Oder ganz klein hacken und auf einem Teller verteilen, ein frisches Stück Brot grosszügig mit Butter bestreichen und die bestrichene Seite in die gehackten Blättchen pressen. Die bleiben auf der Butter haften, werden noch mit etwas Fleur de Sel und gehacktem Ei bestreut – und als Überraschung zur Vorspeise oder zum Apéro gereicht. Wie sagen doch die berühmtesten Köche immer wieder gerne? Alles Grosse ist einfach. Hier jedenfalls trifft es für einmal zu. \*



● **Gaby Labhart**

ist Journalistin und schreibt mit Vorliebe über Kulinarik.