

DAS LÖWEN ZAHN BUCH

Mechtilde Frintrup

Die Nahrungs- und
Heilpflanze für
Kreativität und Erneuerung

Mit Rezepten
und Spielideen

atVERLAG



INHALT

9 Vorwort

11 DER WISSENSCHAFTLICHE BLICK

11 Botanik

Die Pflanzenfamilie der Taraxacum • Der Gemeine Wiesenlöwenzahn:
Aussehen und Merkmale – Fortpflanzung – Ökologische Bedeutung •
Verwechslung mit anderen Pflanzen

21 Inhaltsstoffe

Bitterstoffe • Chlorophyll • Cholin • Inulin • Flavonoide • Mineralien und Spuren-
elemente • Polyphenoloxidase • Selen • Vitamine • Kautschuk (mit Exkurs
Geschichte und aktuelle Forschung) • Inhaltsstoffe des Löwenzahns im Vergleich

41 Löwenzahn als Heilpflanze

Löwenzahn-Heilkunde früher: Altgriechische Heilkunde – Weitere Über-
lieferungen • Anwendungen heute • Aktuelle Studien mit Löwenzahn •
Nebenwirkungen, Kontraindikationen

47 Anwendungen im Überblick

Leber • Augen • Ausscheidungsorgane • Bewegungsapparat • Blut und Blutkreis-
lauf • Haut • Krebszellen • Immunsystem, Allergien, SARS-CoV-2 Spike-Proteine •
Verdauungsorgane • Zähne und Knochen • Psyche • Spirituelle Heilanwendungen

57 Landwirtschaft und Tierwohl

Alternativer Landbau • Löwenzahn für Tiere

61 DER KULTURELLE BLICK

61 Brauchtum, Kunst und Literatur

Löwenzahn in der Literatur • Die Orakelpflanze • Die Zauber- und Wunschpflanze •
Die Transformationspflanze • Weitere Darstellungen des Löwenzahns

68 Mythen und Geschichten

Griechische Mythologie • Keltische Mythologie • Indianische Traumdeutung •
Aus Irland: Wie der Löwenzahn entstand • Die Elfe, die mit den Blumen sprach

74 Löwenzahn-Kunst

Von Realismus bis Expressionismus • Gegenwartskunst

79

Signatur des Löwenzahns

Mathematik und Goldener Schnitt • Planetenschwingung und Materie • Schwingung des Löwenzahns • Wesentliches wahrnehmen: Volksnamen und Deutungen – Merkmale und Deutungen

89

Theorien und Deutungen

Den persönlichen Weg gehen

92

Löwenzahn-Poesie

Löwenzahn-Gedichte von KANEKO MISUZU, PETER HUCHEL und ROSE AUSLÄNDER

95

DER PRAKTISCHE BLICK

95

Naturverbunden leben

97

Anbau und Ernte

Bodenbeschaffenheit und Düngung • Ernte • Erntekalender

101

Der Löwenzahn im Jahreslauf

103

Frühling

Löwenzahn-Ernte im Frühling • Pflanzenbegegnung im Frühjahr: Innerer Wandel und das Prinzip des Schenkens – Sich schmutzig machen – Kreativität wecken – Weniger planen, flexibel bleiben

112

Rezepte mit Löwenzahn

Löwenzahn-Frischpresssaft • Löwenzahnknospen-Salat • Salatvariationen mit Löwenzahn • Appetitanreger à la Puntarelle • Löwenzahnblüten-Butter, pikant • Löwenzahnblüten-Salz oder -Zucker • Löwenzahn fermentieren • Magische 3-Kräuter-Suppe • Frankfurter Grüne Soße • Löwenzahnblüten-»Honig« • Löwenzahn-Spaghetti • Lemon-Curd-Torte mit Löwenzahn und Brennnessel • Exkurs Kräuter-Brauerei: Löwenzahn-Brennnessel-Bräu • Löwenzahn-Kletten-Bräu • Löwenzahn-Brennnessel-Kombucha • Löwenzahn-Wein • Löwenzahn-Sekt oder -Limonade

131

Sommer

Löwenzahn-Ernte im Sommer • Pflanzenbegegnung im Sommer: Blätter wässern und blanchieren

134

Rezepte mit Löwenzahn

Löwenzahn-Risotto • Löwenzahn-Mandelmilch • Löwenzahn-Kokos-Pralinen • Polenta mit Tomatensoße und Löwenzahn • Löwenzahnblüten-Öl oder -Salbe

139

Herbst

Löwenzahn-Ernte im Herbst • Pflanzenbegegnung im Herbst: Kontakt mit der Erde (Earthing) – Vergänglichkeit des Löwenzahns

142

Rezepte mit Löwenzahn

Löwenzahn-Kartoffelsalat • Löwenzahn-Pesto • Meerrettich-Löwenzahn-Joghurt-Dip • Löwenzahn-Tee • Löwenzahn-Hydrolat

147

Winter

Löwenzahn-Ernte im Winter: Wurzeln graben, reinigen und weiterverarbeiten • Pflanzenbegegnung im Winter: Löwenzahn auf Kreta – Auf Klippen tanzen

150

Rezepte mit Löwenzahn

Chorta: Griechisches Löwenzahn-Gemüse • Löwenzahnwurzel, im Feuer geröstet • Löwenzahnwurzel-Pfanne oder Chips • Löwenzahnwurzeln mit Gomasio • Löwenzahnwurzel-Sud • Löwenzahnwurzel-Pulver • Löwenzahn-Tinktur • Löwenzahnwurzel-Kaffee

157

Objekte aus Löwenzahn-Bast

Vom Stängel zur Bastfaser: Ernten der Stängel • Weben mit Löwenzahn: Stängel vorbereiten – Eine Matte oder andere Objekte weben • Kordel drehen • Schlingtechnik für ein Armband • BRIGIDS Kreuz aus Löwenzahn-Bast • Flechten mit Löwenzahn

166

Mehr kreative Ideen mit Löwenzahn

Mandalas, die strahlenden Sonnen • Malen mit Löwenzahn: Bindemittel für Farbe – Kreidestifte • Wolle mit Löwenzahnblüten färben • Löwenzahnmotiv: Freies Sticken • Löwenzahn gehäkelt • Pustebblumen-Kunst: Girlande, Mobile und Arrangements • Pustebblumen-Bilder und -Kränze

177

Kreatives Spielen mit Löwenzahn

Löwenzahn-Kringel • Löwenzahn-Leitungen • Trinkhalme aus Löwenzahn • Löwenzahn im Glas • Löwenzahn-Trompete und -Flöte • Wachsende oder nickende Blüte • Blüten schnipsen • Blütenkranz • Pustebblumen untertauchen • Pustebblumen-Orakel • Wünsche-Pustebblume • Schmuck aus Löwenzahn • Tattoo aus Löwenzahnmilch • Pustebblumen-Feuerball

192

Anhang

Anmerkungen • Literatur • Informative Webseiten und Bezugsquellen • Dank • Bildnachweis



VORWORT

»Der Löwenzahn wird die nächste Pflanze, mit der ich mich intensiv beschäftigen will«, das war schon klar, als ich noch am Brennnessel-Buch geschrieben hatte. Der Löwenzahn ist ebenso häufig zu finden, manchmal stehen beide Pflanzen nebeneinander. Ansonsten sind sie aber sehr verschieden und ergänzen sich außerordentlich gut. Brennnessel, die Nierenpflanze, die unseren Körper stärkt und Mut macht. Der Löwenzahn, die Leberpflanze, löst Stockungen, fördert Kreativität und Flexibilität. Die Brennnessel ist wehrhaft, lädt nicht gerade zum Spielen ein. Der Löwenzahn dagegen mit seinen üppigen, gelben Blüten und den Pustebäumen bereitet uns schon beim Anblick Freude. Die beiden Pflanzen verbindet, dass sie jeder kennt, sie massenhaft vorkommen und oft als Unkraut verkannt werden.

Wir können den Löwenzahn von der Wurzel, über Knospen, Blätter, Stängel und Blüten bis zum Samen als Heilpflanze und auch kulinarisch nutzen. Wir können ihn zum Spielen verwenden. Die Wiesentrompete mit dem Stängel anstimmen, aus der Pustebäume mit ihren Flugschirmchen wunderschöne Objekte kreieren, und die Stängel bieten sogar Bastfasern zum Weben oder Flechten. Die Blüten sind honigsüß, und der weiße Milchsaft ist wirksame Bittermedizin. Zudem enthält er den begehrten Kautschuk, aus dem sogar Autoreifen hergestellt werden.

Um Ruhe zum Schreiben und Zeichnen zu haben, landete ich im Winter 2024/2025 auf Kreta. Dort ist der Löwenzahn als Gemüsepflanze beliebt. Ich bin durch den Löwenzahn an einen Ort gelangt, wo ich viel Neues lernen konnte und wollte, die Transformationspflanze wirkt bei mir ganz deutlich.

Der Löwenzahn ist zudem als Orakel- und Wunschpflanze weltweit bekannt. *Dandelion don't tell no lies, Dandelion will make you wise*. So heißt es in dem eher untypischen Song der ROLLING STONES, erschienen 1967 im *Summer of Love*. Wie diese Zeit, die einen Samen für einen gesellschaftlichen Wandel gelegt hat, so kann der Löwenzahn als Heilpflanze, als Nahrung, in der Kunst und im Spiel alte Strukturen aufbrechen, einen Wandel in uns und in der Welt schaffen.

MECHTILDE FRINTRUP



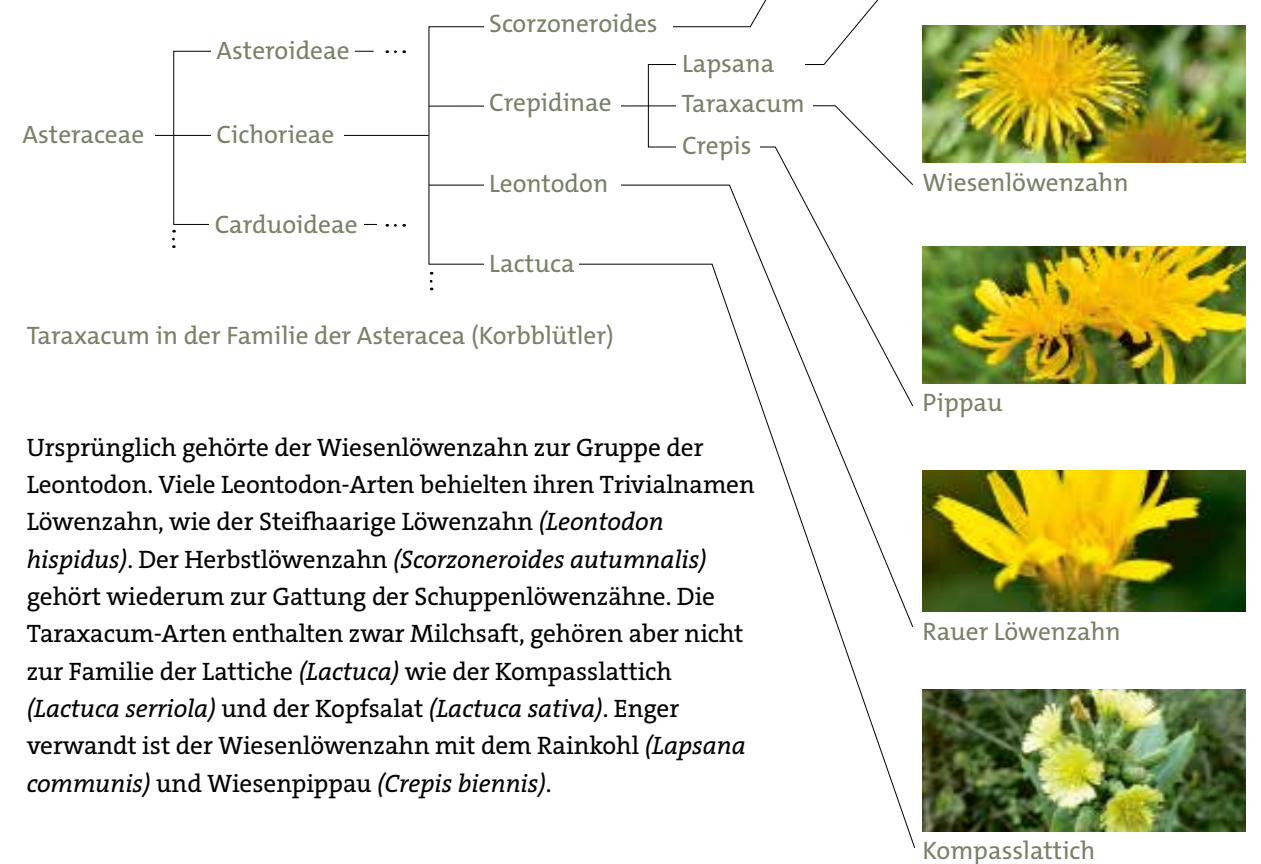
Brennnessel kräftigt den Körper, und Löwenzahn öffnet die Sinne für Neues, die beiden ergänzen sich gut.

DER WISSENSCHAFTLICHE BLICK

BOTANIK

Die Pflanzenfamilie der Taraxacum

Die Gattung Löwenzahn (*Taraxacum*) gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Korbblütler werden auch Asternartige oder *Compositae* (lat. für Zusammengesetzte) genannt. Ihr Hauptmerkmal sind die Blütenstände, die zu einem Blütenkorb oder Blütenkopf wie zu einer Blüte zusammengewachsen sind. Bei der gängigen Bezeichnung Löwenzahn für die *Taraxacum*-Arten kann es leicht zu Verwirrung mit der Gattung Löwenzahn (*Leontodon*) kommen.¹





Pflanzen wie der Löwenzahn können durch die Kraft der Osmose Steine brechen.



Beim Zeichnen geht es darum genau hinzuschauen. Zeichnen als Wahrnehmungsübung. Das Gehirn und selbst künstliche Intelligenz haben die Formenvielfalt der Pflanzen meist nicht gespeichert, weshalb es viele unrealistische Darstellungen gibt.



Löwenzahn sprengt sogar Steine. Die Wurzeln des Samenkorns schieben sich in das Erdreich und transportieren Wasser in die Zellen. Der Löwenzahntrieb versucht nun das Tageslicht zu erreichen. Der Wasserdruck von der Wurzel zum Trieb kann in den Zellen bis zu 13 bar betragen. Ein Presslufthammer arbeitet mit einem Druck von etwa 6 bar.¹⁵

Verwechslung mit anderen Pflanzen

Wenn der Löwenzahn noch nicht blüht, kann er leicht mit anderen Wildpflanzen verwechselt werden. Darunter sind jedoch keine, die als giftig gelten. Auf Wiesen wächst neben dem Löwenzahn oft der Wiesenpippau (*Crepis biennis*), die Blätter der Rosette sind den Löwenzahnblättern ähnlich. Pippau hat allerdings keine Pfahlwurzel, er ist ein Flachwurzler mit feineren Wurzelfäden. Außerdem hat der Pippau mehrere Blüten an einem Stängel und blüht später im Jahr, etwa ab Juni. Die Blätter des Pippau haben keinen weißen Milchsaft und sie schmecken auch nicht besonders gut. Auch das Ferkelkraut (*Hypochaeris radicata*) und der Wiesenbocksbart (*Tragopogon pratensis*) sind gelbe Korbblütler, die auf Wiesen wachsen, deren Blätter, Stängel und Wurzeln sind vom Löwenzahn gut zu unterscheiden. Der Wiesenbocksbart ähnelt dem Wiesenlöwenzahn in Blüte und Samenstand, hat aber lange, schmale Blätter.¹⁶

Der Herbstlöwenzahn (*Leontodon autumnalis*) wiederum ist dem Wiesenlöwenzahn sehr ähnlich, unterscheidet sich hauptsächlich durch seine Härchen an Blättern und Stängeln. Das ist das Hauptunterscheidungsmerkmal der *Taraxacum*-Arten zu den *Leontodon*-Arten. Der Raue Löwenzahn ist eine weitere weit verbreitete *Leontodon*-Art in Europa. *Leontodon* wächst eher auf kalkarmen Wiesen und Weiden, Parkrasen, trockenen Salzwiesen und an Wegrändern, generell auf weniger fetten Wiesen als der Wiesenlöwenzahn.



Ferkelkraut hat auch Pfahlwurzeln.



Wiesenbocksbart

Links: Blätter des Wiesenpippaus; Mitte: Pfahlwurzel des Löwenzahns und daneben Wiesenpippau.



LÖWENZAHN ALS HEILPFLANZE

Ginseng des Abendlandes, so wird der Löwenzahn des Öfteren bezeichnet.⁶⁹ Asiatische Philosophen wie GEORGE OHSAWA (1893–1966, Entwickler und Lehrer der Makrobiotik) vertreten die Auffassung, dass alles Leben auf einer Spannung der Gegensätze basiert. Alles steht in ständiger Veränderung. Krankheit ist ein Ungleichgewicht der Gegensätze. Mit richtiger Ernährung und Selbstreflexion kann die Harmonie wieder hergestellt werden.⁷⁰ Pflanzenheilmittel können helfen, die innere Harmonie wieder zu erreichen. Löwenzahn bringt Körper und Geist in Bewegung, fördert einen nötigen Wandel über den Stoffwechsel.⁷¹ Die Menschen der Wohlstandsgesellschaft halten an Materiellem fest, üppige Speisen machen träge, viel Besitz macht unflexibel, Gedankenblockaden lassen keine Entwicklung zu.

Löwenzahn-Heilkunde früher

Pflanzen in antiken Schriften ausfindig zu machen, ist schwierig, da die Bezeichnungen der Pflanzen oft abweichen. In China sind Anwendungen mit Löwenzahn schon vor gut 2500 Jahren dokumentiert.⁷² Deutliche Hinweise auf die Verwendung des Löwenzahns als Heilpflanze finden sich bei den Griechen vor gut 2000 Jahren und um das Jahr 1000 beim Arzt und Philosophen AVICENNA aus Persien. Ab dem 13. und 14. Jahrhundert ist die Pflanze eindeutig mit den Namen *Dens Leonis*, *Rostrum*, *Caput Monachi*, *Taraxacum* oder auch *Herba urinaria* in europäischen Kräuterschriften erwähnt.⁷³ In den Kräuterbüchern des frühen Mittelalters ist er nicht zu finden, ebenso wenig bei HILDEGARD VON BINGEN.

Altgriechische Heilkunde

Vor gut 2500 Jahren begründete HIPPOKRATES in Griechenland die Medizinkunde als Vorgänger unserer modernen Medizin. Er errichtete eine Schule für Heilanwendungen, und es gab eine vermutlich angesehene Zunft der Therapeuten. HIPPOKRATES war einer der Ersten, der einen engen Zusammenhang zwischen

Hauptwirkungen des Löwenzahns

- harntreibend
- entzündungshemmend
- tonisierend
- blutbildend
- blutreinigend
- entgiftend
- leberschützend
- hormonell ausgleichend
- verdauungsfördernd
- blutzuckerregulierend
- milchflussfördernd
- sinnesschärfend

Anwendungsgebiete

- Allergien
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerose
- Augenbeschwerden
- Blutarmut
- Brustentzündung
- Diabetes
- Ekzem
- Gallenschwäche
- Gallensteine
- Gelbsucht
- Geschwüre
- Hämorrhoiden
- Hühnerauge
- Krebsprophylaxe
- Lebererkrankungen
- Magenschwäche
- Nierenentzündung
- Nierensteine
- Pickel
- Pigmentflecken
- Verdauungsbeschwerden
- Warzen
- Zahngesundheit

DER KULTURELLE BLICK

BRAUCHTUM, KUNST UND LITERATUR

Löwenzahn in der Literatur

Eine einzige Löwenzahnblüte hat die Seele eines Gefangenen gerettet, so wird es in der Erzählung »Die Hundebblume« von WOLFGANG BORCHERT (1921–1947) beschrieben. Die Geschichte hat stark autobiografische Züge. BORCHERT ist schon mit 26 Jahren aufgrund von Leberversagen durch die vorhergehenden Strapazen und Verletzungen des Zweiten Weltkrieges gestorben. Er hat in seinen letzten Wochen das auch aktuell wieder vielzitierte Friedensmanifest: »Dann gibt es nur eins« geschrieben. Dem 20jährigen BORCHERT wurde vorgeworfen, sich absichtlich selbst verstümmelt zu haben, um den Kriegsdienst zu umgehen. Die Anklage zielte auf Todesstrafe, führte dann zu einer Haftstrafe und anschließender »Frontbewährung«. Dort kam eine weitere Verurteilung wegen Wehrkraftzersetzung hinzu, weil er im kleinen Kameradenkreis GOEBBELS parodiert hatte. Ein Kamerad denunzierte ihn, und so wurde er wieder eingesperrt.

Hundert Tage verbrachte der Gefangene mit der Nummer 432 in der Erzählung in Einzelhaft. Dann gab es unter strenger Bewachung täglich halbstündige Hofgänge. BORCHERT veranschaulicht, wie die Haftumstände Hassgedanken hervorrufen. Die Entdeckung einer einzelnen Löwenzahnblüte, die dort Hundebblume genannt wird, führte zu einem Wandel. Er will sie bei sich haben. Er schafft es mit einigen Tricks und Risiken, sie zu pflücken. Der Gefangene behandelt die Löwenzahnblüte wie eine Geliebte, empfindet Glück und kann dank ihrer Anwesenheit die Last der Gefangenschaft zeitweise vergessen.

Im Buch »Für dich blüht nur der Löwenzahn« von REINHOLD BARDENHEIER (1924–2012) sind die Jahre seiner russischen Kriegsgefangenschaft von 1945 bis 1948 beschrieben. Hunger, schwere körperliche Arbeit und extreme Kälte prägten diese Zeit. Nach dem gescheiterten, sogenannten Vernichtungskrieg gegen



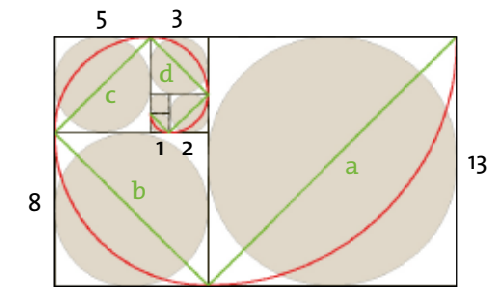
Die Hundebblume, Erzählung 1946, WOLFGANG BORCHERT.

SIGNATUR DES LÖWENZAHNS

Im Folgenden sind Merkmale, Beobachtungen und Beschreibungen des Löwenzahns zusammengefasst, wie es in der Signaturenlehre gemacht wird, um möglichst viele Aspekte der Pflanze kennenzulernen und daraus Wirkungen abzuleiten.

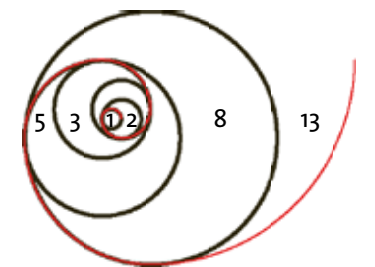
Mathematik und Goldener Schnitt

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, insbesondere, diejenigen, die sich mit Pflanzen beschäftigen, sind von der Schönheit der Strukturen in der Natur ergriffen. *Heilige Geometrie* wird diese formvollendete Architektur genannt. Auch der Samenstand der Pustelblume enthält eine regelmäßige Anordnung im Rhythmus der sogenannten *Fibonacci-Sequenz*.¹⁶³ Diese Gesetzmäßigkeiten waren schon den Indern und Griechen in der Antike bekannt.¹⁶⁴ Der *Goldene Schnitt* beschreibt das Verhältnis zwischen zwei Größen, bei dem der kleinere Teil zum größeren im selben Verhältnis steht, wie der größere Teil zum Ganzen. Das Teilungsverhältnis wird mit dem griechischen Buchstaben *phi* (ϕ) bezeichnet und hat den gerundeten Wert 1,618.¹⁶⁵ Die Ziffernfolge hinter dem Komma ist unendlich. Erst als ich diese Strukturen selbst gezeichnet habe, wurde mir die Genialität und Bedeutung klar.



Fibonacci-Folge, Goldene Spirale und Goldener Schnitt (Zahlenfolge):
1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, ...
Teilungsverhältnis:
 $(a + b) : a \approx (b + c) : b \approx (c + d) : c \approx 1,618$
 $\phi \approx 1,618$

Diese Verhältniszahlen sind einerseits harmonisch und andererseits funktionell: eine sogenannte heilige Geometrie, die Wachstumsstrukturen in der Natur bestimmt.



Kornkreis von Woodborough Hill, Wiltshire UK aus dem Jahr 2000.

Linke Seite: Pustelblumenkopf in ähnlicher Anordnung.

Löwenzahnblüten-»Honig«

Zutaten

- 100 bis 150 g frische, abgezapfte Löwenzahnblüten
- 500 ml Wasser
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500 g Zucker oder Xylit (Birkenzucker)

Tipp: Gelee mit Birkenzucker kann kristallisieren, wenn es zu lange gekocht hat oder nachher kühl steht. Wenn man es erhitzt, kann man es wieder auflösen, kristallisiert aber wieder schnell.

Man kann auch, statt das Gelee einzukochen, ¼ TL Agar-Agar zufügen, damit es eindickt.

Die Blüten sammelt man an einem sonnigen Tag, sobald die Blüten reich an Nektar sind. Die Blütenblätter müssen möglichst bald nach der Ernte abgezapft werden, ansonsten können sie ausblühen und die gelbe Farbe verblasst.

Die Blütenblätter in einen Kochtopf geben und mit Wasser übergießen. Für Gelees oder Marmeladen nehme ich Emaille-Töpfe, da ich den Eindruck habe, dass der Geschmack besser erhalten bleibt. Die Zitrone wird mit Schale in dünne Scheiben geschnitten und dazugegeben. Das Ganze sollte abgedeckt zwei bis drei Stunden durchziehen. Dann bei geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen. Nun alles über Nacht ziehen lassen. Die Blüten und Zitronen werden dann mit einem Sehtuch herausgefiltert. Die gelbe Flüssigkeit wird mit dem Zucker verrührt und in einem Kochtopf erhitzt. Es sollte leicht köcheln. Ab und zu umrühren. Nun mehrere Stunden köcheln lassen, damit es eindickt. Wenn sich während des Kochens Bläschen bilden, ist es fertig. Einen Test kann man machen, indem man ein paar Tropfen auf einem Metalllöffel kurz in den Kühlschrank gibt. Wird es fest, ist das Gelee fertig. Bei Birkenzucker geht das nicht, da es nicht so schnell geliert.

Dann heiß in Gläser füllen. Ein veganer Aufstrich, der ganz ähnlich wie Honig schmeckt und auch ähnlich aussieht.



Löwenzahn-Spaghetti

Im frühen Frühjahr sind die Stängel zart und haben wenig Bitterstoffe. Wenn der Löwenzahn verblüht ist, wird der Stängel zäh und man kann die Stängel auch nach dem Dünsten kaum zerkauen. Die Garzeit hängt stark vom Erntezeitpunkt ab. Am besten sind die Stängel der Knospen, wenn sie in die Höhe gewachsen sind. Man kann direkt probieren, ob sie zäh sind.

Die abgetrennten Stängel mit dem Messer oder Fingernagel öffnen, in mehrere Streifen teilen, dann kringeln sie sich schön. Man kann zarte Stängel auch ganz lassen. In eine große Schüssel mit gesalzenem Wasser legen. Die Stängel mindestens 30 Minuten bis zu zwei Stunden in dem Salzwasser liegen lassen. Nun die Stängel abtropfen lassen. In einer Pfanne andünsten, bis sie weich sind. Nach Belieben würzen. Mit Olivenöl, Zitrone und Pfeffer hat es einen mediterranen Geschmack. Mit Sojasoße passt es zu asiatischen Gerichten. Je nachdem Nudeln oder Reis dazu reichen.

Variante mit Knoblauch: In einer Pfanne in Scheiben geschnittenen Knoblauch mit etwas Olivenöl anbraten. Die gewässerten und gedünsteten Stängel dazugeben und einige Minuten mitbraten. Mit etwas Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und zu Brot essen.



Zutaten

- pro Portion 50 bis 100 g Löwenzahnstängel, während oder vor der Blüte
- 1 l Wasser
- 1 EL Salz
- zum Würzen Olivenöl, Zitrone, Pfeffer oder Sojasauce
- Knoblauch nach Geschmack

Nur zarte Löwenzahnstängel verwenden und unbedingt vorher wässern.





Die Stängel vorsichtig trocknen und nicht knicken.

Weben mit Löwenzahn

Aus getrockneten Löwenzahnstängeln kann man kleine Objekte weben. Für Taschen oder Kleidung eignen sie sich nicht, da das Webmaterial nicht reißfest ist. Die Löwenzahn-Bastfasern sind glatt und glänzend und schimmern in verschiedenen Farben.

Stängel vorbereiten

Man nimmt möglichst lange Stängel der Pusteblume. Diese sind besonders haltbar. Manche kann man gut teilen, dann trocknen sie schneller und man kann feinere Objekte damit weben. Dann wie vorher beschrieben trocknen. Vor dem Verweben einige Minuten in ein feuchtes Tuch einschlagen oder immer wieder mal mit Wasser einsprühen.

Eine Matte oder andere Objekte weben

Für eine rechteckige Matte nehme ich eine Pappe und schneide auf einer Seite und deren gegenüberliegende Seite Kerben, um die Bastfasern aufzuziehen. Man kann die Stängel dann mit Klebeband fixieren. Hat man die Stängel aufgezogen, kann man die Querfasern einweben, hilfreich ist eine Holznadel. Immer im Wechsel rauf und runter einweben.

Für eine Flaschenummantelung nimmt man zuerst eine runde Pappscheibe, in die man eine ungerade Anzahl an Kerben schneidet und möglichst lange Stängel mittig darüberlegt. Mit der Hälfte eines Stängels wird dann von der Mitte aus losgewebt. Ist die Pappscheibe umwebt, wird sie abgenommen und weiter an der Flasche entlang gewebt. Die Enden werden zum Schluss nach innen eingewebt.

Für ein Etui wird eine Pappe von beiden Seiten rundherum umwoben, so muss man nichts zusammennähen. Die Fäden werden zum Schluss wieder nach innen eingewebt.



Auch meine Bastmatte wurde von Motten angefressen. Sie lag in einer dunklen Schachtel.





Blütenkranz

Ein Blütenkranz aus Löwenzahn ist wie eine Krone, König oder Königin für einen Tag oder zwei, denn dann schließen sich die Blüten und öffnen sich nicht mehr. Auch wenn es dunkel ist, schließen sie sich, also kein Kranz für eine nächtliche Feier. Blütenkränze kann man mit sehr vielen Wildpflanzen binden. Gänseblümchen, Rote Lichtnelke, Wiesenkerbel und der Hahnenfuß eignen sich. Die Stängel sollten etwas elastisch sein, damit sie nicht brechen. Am besten vorher testen. Möglichst Blüten mit sehr langen Stängeln wählen und während des Bindens in eine Vase mit Wasser stellen oder besser direkt von der Wiese pflücken. Der Kranz kann auf dem Kopf getragen werden, oder man legt ihn, damit er länger hält, auf einen Teller mit Wasser.

Man beginnt mit zwei Blumen, schlingt einen Stängel von hinten über den anderen Stängel, geht dann hinter der Blüte herum und legt die Stängel parallel zusammen. Die nächste Blüte wird wieder von hinten angelegt, unter die beiden anderen Stängel umwickelt und hinter der Blüte wieder parallel an die anderen Stängel angelegt. So bindet man jede weitere Blume um die Stängel, und der Kranz wird immer dicker. Ab und zu so zurechtdrücken und ziehen, dass der Kranz gleichmäßig dicht und fest wird. Hat er die gewünschte Länge, kann man entweder den Kranz mit weiteren Blüten zusammenbinden oder man nimmt einen Bindfaden und verbindet die beiden Enden.

Andere Blüten mit langen Stängeln wie Gänseblümchen können ebenso geflochten oder kombiniert werden.

Bild rechte Seite: Beim Sammeln auch mal innehalten, Kränze binden, die Pflanzen damit wertschätzen und zur Ruhe kommen.

