Zartes Pflänzchen vertreibt Frühj

Das unscheinbare Scharbockskraut zeigt seine ersten dunkelgrünen Blättche

Gaggenau (gut) – Die wärmenden Sonnenstrahlen locken nicht nur die Menschen hervor, auch die Pflanzen recken ihre ersten zarten Triebe dem Licht entgegen. Sie sind kaum zu erkennen, aber wer mit geübtem Auge Ausschau hält nach den ersten Boten des Frühlings, der kann sie entdecken, die kleinen Helfer des Menschen.

Die Blätter des Scharbockskrauts müssen unbedingt vor der Blüte gepflückt und verarbeitet werden. Foto: Gutmann

Noch fallen Kräuterspaziergänge kurz aus, aber man kann schon ein paar Handvoll aufbauende Kräutlein mit nach Hause nehmen für einen Salat, für ein grünes Smoothie oder für einen stärkenden Tee. So hat auch die Wild- und Heilkräuterexpertin Heike Götz diese ersten Wildkräuter im Visier. Und da ist es vor allem das Scharbockskraut mit seinen dunkelgrün glänzenden kleinen runden Blättchen, dem wir unsere besondere Aufmerksamkeit schenken sollten.

Der kleinwüchsige Frühblüher mit den dottergelben Blüten, der bereits im März Farbtupfer in lichte Laubwälder, Parks und auf Wiesen zaubert, hat mit Scharbockskraut schon einen recht merkwürdigen Namen erhalten. Aber nur auf den ersten Blick. Denn Scharbock ist die alte, volkstümliche Bezeichnung für Skorbut. Diese Vitamin-C-Mangelkrankheit endete vor allem bei Seefahrern des Mittelalters, die lange Zeit auf Frischkost verzichten mussten, oft tödlich. Deshalb zählte das getrocknete Kraut oft zum Reiseproviant auf Seereisen.

Nach dem Mangel im Winter stand für Landratten dann aber schnell wieder ausreichend Vitamin C zur Verfügung in Form von Salat aus den Blättern des Scharbockskrauts, das mit Fug und Recht seinen Titel als Heilpflanze gegen Skorbut trägt. Allerdings müssen die Blätter unbedingt vor der Blüte gepflückt und verarbeitet werden, denn blühendes Scharbockskraut bildet in seinen Blättern das Gift Protoanemonin aus, das bitter und brennend scharf schmeckt und bei Menschen Magen- und Darmreizungen hervorruft.

Die lateinische Verkleinerungsform des botanischen Namens dieses unscheinbaren Pflänzchens, Ranunculus ficaria, leitet sich von Rana (Frosch) ab und spielt auf die Vorliebe dieser Pflanze für feuchte Böden und Standorte in Nähe von Gewässern an. Es zählt zu den Hahnenfußgewächsen, hat seine Blütezeit von März bis Mai und ist mit seinen kräftigen gelben Blüten einer der ersten Frühblüher.

Viele Reservestoffe in den Wurzelknollen

Das Scharbockskraut ist in lichten Wäldern Mittel- und Nordeuropas heimisch. Auch auf Wiesen, Auen, an Bachläufen und in Gebüschen kommt es stellenweise wie in großen Teppichen vor. Die Wuchshöhe ist zwischen fünf und 25 Zentimeter. Die leuchtenden Blüten mit sechs bis 14 Blütenblättern wachsen einzeln aus den Achseln der obersten Blätter.

Das Scharbockskraut speichert in seinen kleinen, dicken, fleischigen Wurzelknollen so viele Reservestoffe, dass es an den ersten warmen Tagen nach dem Winter sofort die kleinen Blätter austreibt. Diese Wurzelknöllchen sehen ein bisschen aus wie Feigwarzen, daher der alte Name „Feigwurzel", botanisch „ficaria". Die herzförmigen Blätter glänzen in einem satten, saftigen Grün und sie schmecken gut im Kräuterquark und Smoothie oder in einem bunten Frühlingssalat; darauf verweisen auch alte Volksnamen für Scharbockskraut wie „Frühsalat" und „Pfennigsalat". Die Blätter schmecken frisch und würzig scharf. Diese Scharfstoffe brin-

hen vertreibt Frühjahrsmüdigkeit

:raut zeigt seine ersten dunkelgrünen Blättchen / Teil 14 der Wildkräuterserie

uts müssen unbedingt vor der Blüte gepflückt und verarbeitet
Foto: Gutmann

wächsen, hat seine Blütezeit von März bis Mai und ist mit seinen kräftigen gelben Blüten einer der ersten Frühblüher.

Viele Reservestoffe in den Wurzelknollen

Das Scharbockskraut ist in lichten Wäldern Mittel- und Nordeuropas heimisch. Auch auf Wiesen, Auen, an Bachläufen und in Gebüschen kommt es stellenweise wie in großen Teppichen vor. Die Wuchshöhe ist zwischen fünf und 25 Zentimeter. Die leuchtenden Blüten mit sechs bis 14 Blütenblättern wachsen einzeln aus den Achseln der obersten Blätter.

Das Scharbockskraut speichert in seinen kleinen, dicken, fleischigen Wurzelknollen so viele Reservestoffe, dass es an den ersten warmen Tagen nach dem Winter sofort die kleinen Blätter austreibt. Diese Wurzelknöllchen sehen ein bisschen aus wie Feigwarzen, daher der alte Name „Feigwurzel", botanisch „ficaria". Die herzförmigen Blätter glänzen in einem satten, saftigen Grün und sie schmecken gut im Kräuterquark und Smoothie oder in einem bunten Frühlingssalat; darauf verweisen auch alte Volksnamen für Scharbockskraut wie „Frühsalat" und „Pfennigsalat". Die Blätter schmecken frisch und würzig scharf. Diese Scharfstoffe bringen den Stoffwechsel auf Trab. In Kombination mit vielen Mineralstoffen und Vitamin C reinigen sie das Blut und vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit. Weitere heilkräftige Inhaltstoffe sind Saponine und Gerbstoffe. Scharbockskraut-Blätter sollten nur in kleinen Mengen gegessen werden. Volksheilkundlich angewandt wird das Kraut bei chronischen Hautleiden, bei Hautunreinheiten und zu Blutreinigungskuren. Bei Hämorrhoiden oder bei Gelenkschwellungen werden die Extrakte der Heilpflanze als Sitzbad oder auch als homöopathisches Mittel eingesetzt.

Kräuterwanderungen und Veranstaltungen: Heike Götz, ☎ (07225) 790438,
◆ www.erkenntnisweg.de

Zum Thema

Bestimmung der Wildkräuter

Gaggenau (red) – Beim Kräuterspaziergang am morgigen Sonntag gibt es viele nützliche Tipps bezüglich der Bestimmung der jetzt vorhandenen Wildkräuter und wie sich diese nutzen und verarbeiten lassen. Beginn ist um 10 Uhr am Parkplatz am Sauberg, gegenüber dem Kuppelsteinbad in Ottenau. Die Kosten betragen 15 Euro pro Person, Kinder bis zwölf Jahre sind frei. Info und Anmeldung bei Heike Götz, ☎ (07225) 790438.

Rezepte

Grüner Krafttrunk: 2 TL frische Scharbockskrautblättchen mit etwa 100 ml Wasser in einem Mixer oder mit dem Pürierstab gründlich pürieren. Die zu groben Bestandteile kann man absieben und zur Geschmacksverfeinerung noch zu gleichen Teilen Apfel- oder Orangensaft dazugeben. 1 TL pro Tag weckt Frühlingskräfte und versorgt reichhaltig mit Vitamin C.

Scharbockskraut-Tee von innen und außen für gesunde Haut: 3 TL frisches oder 2 TL getrocknetes Scharbockskraut werden mit ¼ Liter Wasser angesetzt, zum Sieden erhitzt und dann abgegossen. Diesen Tee gegen Hautunreinheiten schluckweise über den Tag verteilt trinken. Das reinigt und regt den Hautstoffwechsel von innen an. Unreine Hautpartien kann man auch mit diesem Tee waschen oder Kompressen mit warmem Tee tränken und auflegen. Es sind die im Scharbockskraut enthaltenen Seifenstoffe (Saponine) und das Vitamin C, die die Haut reinigen und stärken und den Hautstoffwechsel anregen.

Für eine effektive Blutreinigungs-Kur im Frühjahr wird etwa eine Handvoll einer Mischung von grünen Frühlingskräutern wie Brennnessel, Scharfgarbe, Giersch, Löwenzahn, Labkraut, Spitzwegerich, Vogelmiere, Gundelrebe und Scharbockskraut im Salat, Soßen, Suppen, in Kräuterquark oder als Tee etwa vier Wochen lang genossen, bringt neuen Schwung und Vitalität in den Körper und reinigt das Blut. (gut)