



## Scharbockskraut

Staupe mit Wurzelknollen. Stängel niederliegend bis aufsteigend. Blätter leicht fleischig, kahl, rundlich herzförmig, gestielt, dunkelgrün glänzend. Blüten 2 bis 3 cm Durchmesser

mit 3 bis 5 grünen Kelchblättern und 8 bis 12 buttergelben, glänzenden Blütenblättern. Bei einer Unterart bilden sich nach der Blütenzeit Brustknospen in den Blattachseln.

### Vorkommen:

Feuchte, nährstoffreiche Böden, Hecken, Auenwälder, Laubmischwälder, Feuchtwiesen, Bachufer.

### Verwechslungen

*Keine*

### Boten des Frühlings

Die kleinen grünen, herzförmigen Blätter dieses Frühlingskünders wagen sich an die noch kalte Luft und schmücken Wald und Wiese mit einem frischen grünen Teppich. Ihr sattes, saftiges Grün glänzt, als wären die Blätter lackiert.



### Quelle des Vitamin-C

Für Blutreinigungskuren im zeitigen Frühjahr ist Scharbockskraut wunderbar geeignet. Seine Scharfstoffe bringen den Stoffwechsel auf Trab, Mineralien reinigen das Blut und Vitamin C vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit.

Pflücken Sie die jungen Blätter ***vor der Blüte***.

1 Handvoll der Blätter pro Tag ist ausreichend. Sobald die Pflanze anfängt zu blühen, bildet sie Protoanemonin, einen Stoff, der scharf schmeckt und bei empfindlichen Menschen Magen-Darm-Reizungen verursachen kann. Der Tee aus den getrockneten Blättern birgt diese Gefahren nicht, denn beim Trocknen gehen die Scharfstoffe verloren und werden unschädlich.



## Scharbockskraut und Skorbut

Ranunculus ist die lateinische Verkleinerungsform von rana und bedeutet Frosch. Der Name spielt auf den nassen Standort vieler Hahnenfussgewächse an. Die Wurzelknollen sehen aus wie Feigenwarzen und brachten der Pflanze den Namen Feigwurz ein, auf Lateinisch ficaria. Scharbock ist ein alter Name für Skorbut, eine Vitamin C Mangelkrankheit, die früher nach langen Wintern eine grosse Rolle spielte. Scharbockskraut war das Vitamin C haltige Gegenmittel.

### Wichtig!

Scharbockskraut wird, bei zu hohem Konsum im frischen Zustand schädlich. Es kommt immer auf die Menge drauf an die man konsumiert. Ich verwende aus diesem Grund nur getrocknetes Scharbockskraut für unsere Salze!

