

# Scharbockskraut

Ranunculus ficaria L.

Ficaria verna

Die jungen Blättchen gehören zu den ersten Vitamin C-Spendern im Frühling. Die herzförmigen Blättchen als Würze vor der Blütezeit pflücken, weil nachher Giftstoff entwickelt wird. Das lagerfähige Vitamin C in den Wurzelknöllchen wurde zur Zeit der langen Schiffreisen fässerweise mitgenommen. Das war ein Schutz vor Skorbut, der gefürchteten Vitamin C-Mangelerkrankung.

## Inhaltstoffe

Wichtige Vitamin C-Droge, Saponin, ätherisches Öl, ab der Blütezeit den Giftstoff Protoanemonin (kann Reizungen der Schleimhäute verursachen). Wegen dieses steigenden Alkaloidgehaltes Blättchen nur vor der Blütezeit essen.

## Anwendung

Vor der Blüte die Blättchen und Blütenknospen als Würze, nach der Blütezeit, ab Mai/ Juni die Blattachselnknöllchen und die Wurzelknöllchen als Vitamin C Speicher

Kulinarisch:

Quark mit Scharbockskraut Blättchen

20 feingehackte Blättchen in 250 g Quark mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermischen

Salat Vitamin C spritzig

20 junge Scharbockskrautblättchen und jeweils eine Handvoll Gänseblümchen, Löwenzahn und Spitzwegerich waschen und klein schneiden. Einen Apfel gewürfelt mit einer Salatsauce aus Joghurt darüber geben.

Kapern

Brut- und Wurzelknöllchen sammeln (Fleissarbeit) über Nacht in Salzwasser einlegen, abspülen und mit Obstessig 5 Min. garen. In Gläschen abgefüllt wie Kapern lange haltbar.

Quellen

Ursel Bühring, Zikadenschaum und Bärenklau, Edition Achillea, Freiburg, 1992

Fleischhauer/Guthmann/Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen, AT Verlag, Baden, 2009

