



Scharbockskraut

Das Scharbockskraut erfreut uns im März, April mit seinen gelben Blütensternen. Das heißt, der grün-gelbe Teppich fällt dann erst so richtig auf. Nur dann ist es zu spät, wenn es blüht sollte man es nicht mehr essen, da es dann Giftstoffe entwickelt.

- Familie der Hahnenfußgewächse, Ranunculaceae
- Art: *Ranunculus ficaria*,
Gewöhnliches Scharbockskraut
- Andere Namen: Butterblümchen, Feigwurz, Frühlingsscharbockskraut

1 Beschreibung

Jetzt in den ersten Märztagen findet man an Waldrändern, unter Gebüsch auf feuchten Wiesen mit Kahlstellen und unter Bäumen, auf der spärlich bewachsenen Baumscheibe, auf nährstoffreichen lehmigen Böden, winzige Blättchen, die aus einem Pflanzenherz geschoben werden.



Abbildung 1: Erste Märzwoche 2009

Noch kann man nicht richtig erkennen, was es werden soll. Ich weiß, dass es das Scharbockskraut ist, was vorsichtig und zurückhaltend mit noch leicht eingekringelten Blattwinzlingen nach dem Frühling Ausschau hält.

Das Scharbockskraut hat es eilig, denn es muss alles für seine Nachkommenschaft erledigt haben, wenn die größeren Gewächse, Sträucher und Bäume ihr Laub entwickeln, ist es ziemlich vorbei mit Licht und Sonne am Boden. Rasch strecken sich die Blättchen den ersten Sonnenstrahlen entgegen und nehmen ihre charakteristische Form an. Sie sind herzförmig, frisch grün, ledig glänzend und werden 3-4 cm groß. Scharbockskraut ist eine krautige, mehrjährige Pflanze. Sie wird ca. 10 cm hoch und verzweigt sich rasch kriechend mit glatten, hohlen Stängelchen.



Abbildung 2: Der erste Bodendecker

Man kann sagen, Scharbockskraut ist der erste Bodendecker im Jahr, die erste Krautschicht. Aber auch später im Jahr bleiben diese Stellen in den Wiesen spärlicher mit Gras bewachsen, da das Wurzelwerk recht dicht ist. In schneearmen, milden Wintern lohnt es sich, schon zeitiger im Frühjahr danach Ausschau zu halten, denn dann kommt es schon früher aus dem Boden und entwickelt sich recht schnell, und ehe man sich versieht, haben wir einen wunderschönen Blütenteppich, eine Augenweide, die gut tut, nach dem Winter.

Die gelben Blüten haben meistens acht oder mehr Blütenblätter und strecken sich der Sonne und den Insekten entgegen.



Abbildung 3: Blüte des Scharbockskraut

So erfolgt die Bestäubung, als eine Voraussetzung für die Fortpflanzung über Samen, die von den Ameisen verschleppt werden, um an anderen noch nicht besiedelten Stellen zu keimen. Dort, wo das mehrjährige Kraut bereits wächst, kann es sich über die keulenförmigen, verdickten Wurzeln vermehren.



Abbildung 4: Scharbockskraut mit Wurzelknöllchen

In den Blattachsen der unteren Laubblätter entstehen nach der Blüte weiße Brutknospen, die mit Reservestoffen angereichert sind und über die ebenfalls eine Vermehrung möglich ist. Nach der Reifung fallen diese Bulbil-

len ab. In dieser Entwicklungsphase wurden diese Brutknöllchen auch Himmelsgerste genannt, hierzu weiter unten Näheres. Aus diesen können sich wieder neue Pflanzen entwickeln. Diese vegetativen Vermehrungen sind häufiger als die Vermehrung über Samen, da trotz des zahlreichen Insektenbesuches nicht übermäßig viele Samen gebildet werden. Zwar ziehen an Sonnentagen die weithin leuchtenden gelben Blütensterne viele Bienen und Hummeln an, aber eben nur an Sonnentagen. Zur Blütezeit ist es oft noch sehr kalt und so hat sich im Laufe der Entwicklungsgeschichte des Scharbockskrauts die vegetative Fortpflanzung als die verlässlichere Art entwickelt. Vermutlich sind dadurch die Samenanlagen verkümmert. Als Nahrung für Bienen und Insekten dienen die Blüten aber hervorragend, da am Grund der Blütenblätter Honigdrüsen süßen Nektar ausscheiden.

Nach der Blüte, im Mai zieht sich das Scharbockskraut zurück. Das Laub wird fahl und unansehnlich, die oberirdischen Teile des Krautes ziehen ein.

2 Warnhinweis

Scharbockskraut enthält Giftstoffe. Es kann durch den Verzehr größerer Mengen bei empfindlichen Menschen zu Schleimhautreizungen kommen. Also nicht zu viel vom Guten! Unbedingt vor der Blüte ernten, da mit Erscheinen der ersten Blüten, die Konzentration von giftigem Protoanemonin in den Blättern stark zunimmt. Im Buch über Giftpflanzen der Autoren Roth, Dauderer, Kormann ist zu lesen, dass alle Pflanzenteile giftig sind, besonders der Wurzelstock und die Brutknöllchen. Die Vergiftungserscheinungen zeigen sich durch Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und erfordern im Extremfall eine Magenspülung. Hört sich erschreckend an!

Ich persönlich gehe mit diesen Informationen so um, dass ich die Blätter bis zur Blüte verwende, als würzende Beigabe, auch nicht als reines Pesto, das erscheint mir zu konzentriert.

Da ich aber finde, dass nicht alles was essbar ist, auch empfehlenswert ist, verzichte ich auf Wurzelstock und Brutknöllchen, zumal die Zubereitung recht mühsam ist. Außerdem bietet die Natur so reichhaltig Alternativen an, dass man hier keine Risiken eingehen muss. Dennoch will ich hierauf zum Zwecke der Information weiter unten noch mal eingehen.

3 Historisches

Vergessen Sie nicht, immer ein paar Blättchen als würzige Beigabe in den Salat zu geben und Sie können Skorbut vergessen. Sie haben noch nie an Skorbut gedacht? Ich auch nicht! Aber früher war das eine gefürchtete Mangelkrankung der Seefahrer. Von den zur See fahrenden Holländern wurde der Name abgeleitet, Scheurbut, was im übertragenen Sinne kaputte Knochen heißt. Bei Skorbut fielen im Endstadium die Zähne aus. In früheren Zeiten hatten nicht nur die Seeleute unter Vitamin C Mangel zu leiden und so wurde das Scharbockskraut wegen seiner stark Vitamin-C-haltigen Blätter hierfür eingesetzt. Hildegard von Bingen entdeckte die heilende Wirkung bei Hautunreinheiten und Hämorrhoiden. Wahrscheinlich spielte hier die Signaturenlehre eine Rolle, da die Wurzeln wie kleine Warzen aussehen, heilte sie damit Feigwarzen und andere Hodenerkrankungen. Sie nannte das Scharbockskraut auch Vicwurz, schon erstaunlich für eine Nonne des Mittelalters. Der Name Butterblume könnte sich auch daher ableiten, dass in früherer Zeit gelbe Blüten dazu benutzt wurden, der Butter eine gelbe Farbe zu geben. Unsere Vorfahren nutzten auch die stärkehaltigen Brutknöllchen. Nach der Reife fallen diese ab, dazu bestimmt, dass sich wieder neue Pflanzen daraus bilden. Nach starken Regenfällen werden sie weggeschwemmt um an anderer Stelle wieder ausgedehnte Horste zu bilden. Da es wie ein Getreidereggen aussieht entstanden die volkstümlichen Bezeichnungen Himmelsgerste und Manna. In Notzeiten wurden die

Knöllchen gesammelt und zu Mehl vermahlen.

4 Verwendung

Wenn das Scharbockskraut sich zeigt, bald pflücken und zu Kräuterquark oder im Salat verwenden, denn 100 Gramm frische Blätter enthalten bis zu 200 mg Vitamin C.



Abbildung 5: Ein Nest zum Ernten

Um einen Vorrat anzulegen wird empfohlen, die Blätter in Salz ein paar Tage ziehen zu lassen und in Öl einzulegen. Das Gleiche gilt für im April gesammelte Blütenknospen, sowie im Mai und Juni gesammelte Brutknöllchen. In Essigwasser eingelegt, entsteht ein Kapernerersatz.

Um später einen Tee zu haben, kann man die Blätter auch trocknen. Durch den Trocknungsvorgang werden die giftigen Stoffe abgebaut. Ich bevorzuge jedoch alles möglichst frisch.

5 Gesundheitlicher Nutzen

Skorbut ist für uns normalerweise kein Thema mehr, Frühjahrsmüdigkeit ist uns da schon eher ein Begriff, wo gegen das Scharbockskraut auch wirkt. Wie bereits erwähnt bildet der hohe Vitamin C Gehalt den größten Nutzen. Die Pflanzen sind in der Lage, die durch die Photosynthese entstandenen schädlichen Radikale durch die Bildung von

Ascorbinsäure positiv umzuwandeln. Auch Tieren steht diese Möglichkeit, Stress unbeschadet zu überstehen, zur Verfügung. Nur der Mensch ist auf die Zufuhr von außen angewiesen. Saponine und Gerbstoffe sind wohl für die Blut- und Hautreinigung verantwortlich. Der Tee wird sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet. Bei Hämorrhoiden empfiehlt sich ein Sitzbad. Auch Warzen können durch Auflage des gepressten Krautes behandelt werden. Ich hoffe jedoch, dass die so genannten Feigwarzen nur eine Erscheinung des Mittelalters waren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Genuss an diesem frischen saftigen Grün. Im zeitigen Frühjahr tut es einfach gut, auch den Augen, nur so beim Hinsehen.



Abbildung 6: Blütenteppich

Und erst recht, wenn wir es nicht mehr essen sollen, dann erfreuen uns die leuchtenden Blütensterne.
