

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 Blattachselnbrutknöllchen 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



Scharbockskraut

