

## **Scharbockskraut (Ficaria verna)**

Hahnenfußgewächs

### **Botanik**

Scharbock – alter Name für Skorbut.

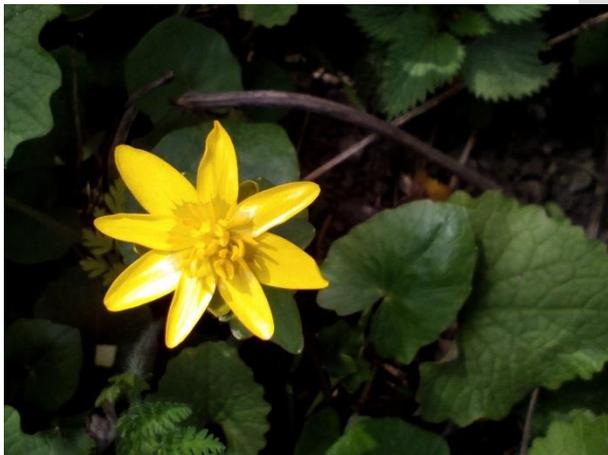
Das Scharbockskraut wächst in lichten Laubwäldern, Waldrändern und feuchten Wiesen, sobald der Schnee geschmolzen ist. Es bildet dichte Teppiche und nach der Blüte verschwindet es wieder gänzlich. Wuchshöhe 10 bis 20 cm. Obwohl es leuchtend gelbe Blüten hervorbringt, welche von vielen Insekten besucht werden, tritt die Vermehrung durch Samen eher in den Hintergrund. Es vermehrt sich fast ausschließlich vegetativ durch Bulbillen.

Diese Brutknospen in den Blattachseln nannte man früher „Himmelsweizen“, da sie bei Regen wie Weizenkörner den Waldboden bedecken. Diese stärkehaltigen Knospen wurden gesammelt und zu Mehl verarbeitet.

Die Blätter besitzen einen langen Stängel, sind herz- bis nierenförmig, glatt und am Rand leicht gewellt.

Die Blüte ist sternförmig, hat 8-11 längliche Kronblätter und erreicht einen Durchmesser von 2 bis 5 cm.

An den Wurzeln bilden sich Knöllchen, in welchen Nährstoffe für das nächste Jahr gespeichert werden. Dadurch kann das Scharbockskraut schon sehr früh im Frühling wieder austreiben



### **Verwechslungsgefahr:**

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit der giftigen Haselwurz, welche aber im Gegensatz zum unbehaarten Scharbockskraut an allen Pflanzenteilen behaart ist. Die Blüte der Haselwurz ist außerdem glockenförmig und blauviolett. Die Haselwurz ist immergrün und somit das ganze Jahr über zu finden, Scharbockskraut hingegen nur im Frühling.

Auch mit den Blättern der Zykliste könnte es verwechselt werden, aber deren Blätter fallen durch ihre markante silbrige Zeichnung auf.



Scharbockskraut



Haselwurz



Zyklame

### **Inhaltsstoffe**

Vit. C, Protoanemonin, äth.Öle, Flavonoide, Quercitin, Kaempferol

### **Verwendete Teile**

Blätter vor der Blüte - am Besten roh, da Vit. C nicht hitzebeständig ist  
Brutknospen (kleine Knötchen in den Blattachsen) und Wurzeln vor der Blüte  
- wurden in Notzeiten zu Mehl verarbeitet.

Während der Blütezeit und mit zunehmendem Alter der Pflanze steigt der  
Gehalt an Protoanemonin, einem Gift, stark an.  
Es ruft Schleimhautreizungen und Übelkeit hervor.

Auch vor der Blüte ist das Protoanemonin in schwacher Dosis in den Blättern  
enthalten. Dieses wird durch Trocknen unschädlich gemacht.  
Ein Verzehr von ca. 1 Handvoll frischen, ungetrockneten Blätter/Tag beim  
Erwachsenen gilt als unbedenklich.

### **Wirkung**

Aufgrund des hohen Vit. C Gehaltes wurde es früher gegen Skorbut eingesetzt.  
Auch heute noch bei Vitaminmangel, Frühjahrsmüdigkeit, zur Blutreinigung,  
antioxidativ (Radikalfänger), entzündungshemmend,

### **Anwendung**

Tee bei Akne, Hämorrhoiden (Sitzbad)  
frisch und roh für eine Frühjahrskur

### **In der Küche**

Als erfrischende, würzige Zutat Blätter und Brutknospen in Salate, Aufstriche  
mit Topfen oder Butter

### **Cave: Nicht überdosieren**