

## Scharbockskraut (Butterblume)

Das flach wachsende Scharbockskraut gehört im Frühjahr zu den ersten, welche ihre kleinen, saftigen Blätter und etwas später auch die Blüten der Sonne entgegenstrecken.

Es breitet sich teppichartig in Gärten, Parks und lichten Laubwäldern aus. Für Bienen und andere Insekten ist Scharbockskraut eine wichtige Futterpflanze.



Scharbock ist ein alter, volkstümlicher Name für Skorbut, eine Vitamin-C-Mangelkrankung, welche im Mittelalter nach einem langen Winter gar nicht so selten war. Da kam im März das Scharbockskraut mit seinen Vitamin-C-haltigen, würzigen Blättern gerade recht, um den Mangel auszugleichen. Auch wenn unsere Vitamin-C-Versorgung heute weitaus besser ist und besonders im Winter unter anderem durch Südfrüchte abgedeckt wird, können wir auch heute noch von diesem gesunden Kraut profitieren.

Das kleinwüchsige Scharbockskraut blüht schon früh im Jahr, welkt Ende Mai und ist kurz darauf zur Gänze verschwunden.

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit der giftigen Haselwurz, welche aber im Gegensatz zum unbehaarten Scharbockskraut an allen Pflanzenteilen behaart ist.

Erntemonate	März bis April
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Brutknospen, Wurzeln
Giftigkeit	<b>teilweise giftig</b> , nur kleine Mengen verzehren, nur VOR der Blüte
Besondere Inhaltsstoffe:	Anemonin, Gerbstoffe, Protoanemonin, Saponine, Vitamin C
Eigenschaften:	blutreinigend
Hilft bei:	Frühjahrsmüdigkeit, Hämorrhoiden, Hautprobleme, Vitaminmangel

## Anwendungen

### In der Ernährung

Zum Verzehr werden die **Blätter** VOR der Blüte geerntet. Während der Blütezeit steigt der Gehalt an Protoanemonin, einem **Gift**, welches alle Hahnenfußgewächse enthalten, stark an. Es ruft Schleimhautreizungen hervor, weshalb die Blätter ab diesem Zeitpunkt nicht mehr verzehrt werden sollten. Und die Blüten – obwohl sie sehr hübsch sind – werden überhaupt nicht verwendet!

Vor der Blüte ist das Gift in schwacher Dosis in den Blättern enthalten, bei gemäßigttem Verzehr hat es jedoch keine negative Auswirkungen. Als Faustregel gilt eine Handvoll Scharbocksblätter pro Tag für einen Erwachsenen.

Da jeder Mensch unterschiedlich ist, kannst du deine persönliche Menge, welche du gut verträgst, auch selbst austesten. Dazu die Blätter pur essen und aufhören, wenn der Geschmack unangenehm wird oder der Körper über andere Signale stopp sagt!

Scharbockskrautblätter eignen sich in **kleinen Mengen**, als würzige Zugabe für Salate, in Kräuterquark oder **-butter** und auf dem Brot. Desweiteren kann Scharbockskraut vorsichtig dosiert **Smoothies** beigemischt werden. Es vertreibt **Frühjahrsmüdigkeit** und wirkt **blutreinigend**.

Die kleinen **Brutknospen** können auch verzehrt werden, am besten pur in kleinen Mengen, dann merkst du, wenn dein Körper genug hat. In Hungerszeiten wurde aus den Brutknospen und den Wurzeln ein **Mehl** zum Brotbacken hergestellt.

Getrocknet kann man die Scharbockskraut-Blätter zwar als Tee verwenden, aber ihre Heilwirkung ist von eher geringer Bedeutung.

Wenn sich die **Knospen** der Blüten zeigen, kann man sie sammeln und als **Kapernersatz** in Essig.

### **Scharbockskrautbutter**

Dieser köstliche Brotaufstrich mit Scharbockskraut ist ganz leicht herzustellen.

2 Hände Scharbocks Blätter klein schneiden und mit den folgenden Zutaten verrühren  
250 g Butter (Zimmertemperatur) oder eine vegane Alternative  
1 Zwiebel fein geschnitten  
1 Möhre fein gerieben  
4 EL Tomatenmark  
Salz und Pfeffer

Der fertige Aufstrich ist für einige Tage im Kühlschrank haltbar.

### **Heilende Anwendungen**

In erster Linie hilft Scharbockskraut bei Vitamin-C-Mangelerkrankungen. Hierzu ist es wichtig die Blätter roh zu verzehren.

Die Wurzelknolle sieht Feigwarzen ziemlich ähnlich und die Signaturlehre sucht die Einsatzzwecke einer Heilpflanze anhand der Ähnlichkeiten einer Pflanze oder ihrer Teile. Daher war eine beliebte Anwendungsform die Wurzeln zu zerstoßen und gegen **Feigwarzen** einzusetzen.

## Tee

### Äußerlich

In Tee getränkte Umschläge oder Sitzbäder mit Scharbockskrauttee helfen bei **Hautunreinheiten** und **Hämorrhoiden**.

Für den Tee wird getrocknetes Kraut verwendet, da durch Trocknen der Blätter das giftige Protoanemonin unschädlich gemacht wird. Beim Erhitzen wird auch das empfindliche Vitamin C weitgehend zerstört.

2 TL Blätter (getrocknet) mit  
250 ml kaltem Wasser übergießen, einmal aufkochen und abseihen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*