

Treiben Sie den Scharbock aus

Unsere Vorfahren meinten damit den Wintergeist, der sich nach den langen, dunklen Wintermonaten des Kohl- und Kartoffeleßens im Hunger nach Licht und allem Grünen äußerte. Im Frühjahr ist das Scharbockskraut eines der ersten. Sein Name entwickelte sich aus der Bezeichnung „Skorbutkraut“. Es enthält viel Vitamin C und soll schon von den Seefahrern mit auf Reisen genommen worden sein. Vor allem die Landbevölkerung bekämpfte mit diesem und anderem „Grünzeug“ erfolgreich die Frühjahrsmüdigkeit.

Das Scharbockskraut schmeckt sowohl frisch mit Gurke, Feld- oder Blattsalat und anderen Kräutern als auch kurz erhitzt in Suppen, Soßen und Reis sehr gut.

Zur Blutreinigung oder bei Hautproblemen setzt man 2 - 3 Teelöffel getrocknetes Kraut mit 1/4 Liter kaltem Wasser auf und bringt das Ganze zum Kochen. Dieser Tee eignet sich aber nicht nur zum Trinken; er kann bei Hämorrhiden in entsprechender Menge auch als Sitzbad angewendet werden.

Mit Beginn der Blüte darf man die Scharbockskrautblätter jedoch nicht mehr in der Küche verwenden, weil ihr Gehalt an Protoanemonin stark ansteigt. Dieser für alle Hahnenfußgewächse typische Scharfstoff führt bei hoher Dosierung zu Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall, verliert aber durch Trocknen seine schädlichen Eigenschaften.

Die Scharbockskrauttümpel sind leicht an den rundlichen und in der Sonne glänzenden Blättern zu erkennen. Die Pflanzen lassen sich leicht aus dem Boden ziehen, so dass man zur Sicherheit noch die länglichen Wurzelknöllchen findet. Sie gaben der Pflanze den zweiten Namen: Feigwurz.

Seine weite Verbreitung verdankt das Kraut einer besonderen Vermehrungsstrategie: An sonnigen Standorten vermehrt es sich vor allem durch Samen, die sich nach der Bestäubung der gelben Blütensterne durch Bienen und Wespen, Fliegen, Mücken und Käfer entwickeln. An schattigen Plätzen bilden sich bis Mai in den Blattachsen weizenkorngroße Brutknöllchen, die nach Ablösung von der Mutter im kommenden Frühjahr zu neuen Pflanzen heranwachsen. Man findet das Scharbockskraut oft in unmittelbarer Nachbarschaft von Brennnesseln auf feuchten, nährstoffreichen Böden, gern unter Bäumen und in der Nähe von Bächen, wie in Klingewalde z. B. vom Schloss ortsauswärts links der Straße oder an den Bächen in Weinhübel und im Volksbadgelände. Oft wächst die Wildform im eigenen Garten und legt nahe, es mit Zuchtformen der Pflanzenfamilie Ranunculaceae zu versuchen.