

# Pfennigsalat liefert reichlich Vitamin C

Würden Sie Ihre mittelalterlichen Vorfahren nach dem Scharbockskraut (*Ficaria verna*) fragen, so erhielten Sie womöglich die Antwort: „Das weiß doch jeder! Es hilft gegen den bösen Blick, Warzen, Hämorrhoiden und Skorbut!“.

Nun, hätten Sie es gewusst? – Macht nichts, denn als Heil- oder Zauberkraut hat die Pflanze in unserer modernen Welt keinerlei Bedeutung mehr. Sie mag zwar wegen des hohen Vitamin-C-Anteils gegen Skorbut helfen, aber zum Glück spielt diese Vitamin-C-Mangelkrankung in unserer Zeit keine große Rolle mehr.



Das Kraut gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und ist neben dem Schwarzkümmel der einzige essbare Vertreter dieser Pflanzenfamilie. Schon im Vorfrühling, oftmals schon Mitte Februar, sieht man die ersten Blättchen, die sich gern unter noch unbelebten Bäumen in Wald und Wiese wie ein Teppich über dem Boden ausbreiten.

Man erkennt die kleinen, kantig-herzförmigen Blätter mit den langen Blattstielen an ihrer fettig glänzenden Oberfläche und – schaut man genauer hin – an den

## Pflanzen für Küche und Apotheke

■ Sabine Kemper ist **ausgebildete Kräuterpädagogin**. Seit dem Abschluss ihrer Ausbildung an der Gundermann Akademie bietet sie Kräuterführungen, Workshops, Wildkräuterkochkurse, Vorträge und Projektwochen an Schulen an.

■ Für die Westfälische Rundschau stellt sie **einmal im Mo-**

**nat** ein Kraut vor, das in unserer Region heimisch ist.

■ Dabei geht es nicht nur um **heilende Wirkstoffe** der Pflanzen, sondern auch um ihre mögliche **Verwendung in der Küche**.

■ Mehr Informationen über Sabine Kemper gibt es unter **[www.das-gruene-volk.de](http://www.das-gruene-volk.de)**.

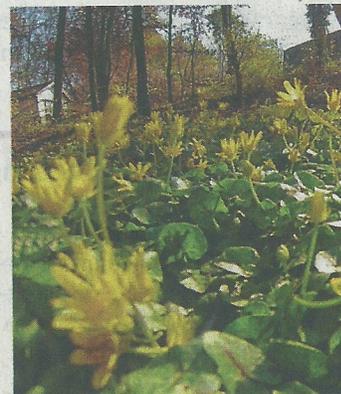
kleinen Brutknöllchen zwischen den Blattachsen, die wie Kartoffelchen für Barbiepuppen anmuten und in der Tat ähnlich stärkehaltig sind wie unsere Kartoffel.

Unsere Vorfahren nannten die Pflanze auch Früh- oder Pfennigsalat, und sie war die erste Vitamin-C-Quelle des Jahres für die Menschen, die den Winter über kaum mit diesem lebenswichtigen Vitamin versorgt waren. Auch heute noch schätzt der Kenner (in Maßen genossen) den herb-säuerlichen, leicht scharfen Geschmack der Blätter im Salat oder Kräuterquark. Nutzten unsere Vorfahren die Brutknöllchen (auch Himmelsgerste oder Himmelsmanna genannt), um sie zusammen mit den Wurzeln der Pflanze zu Mehl zu verarbeiten, so kann man sich heute ruhig einmal den Spaß erlauben, die Knöllchen wie Kartoffeln zu kochen. Es sei aber angeraten, beim Verzehr eine Lupe bereitzulegen.

Ab Mitte März sieht man dann die kleinen, sternförmigen, quittegelben Blüten aus dem grünen Blätterteppich hervorlugen, und – Achtung! – spätestens dann sollte man das Kraut nicht mehr essen,

da sich mit der Blüte die Inhaltsstoffe Anemonin und Protoanemonin in gesundheitsgefährdender Dosis in der Pflanze anreichern. Bis dahin aber ist das Scharbockskraut eine außergewöhnliche und leckere Bereicherung unseres Speiseplans.

*Wichtig: Sammeln Sie nicht in Naturschutzgebieten und nicht auf gedüngten Wiesen und an stark befahrenen Straßen. Essen Sie nur Wildpflanzen, die Sie zu 100 Prozent sicher bestimmen können!*



**Jetzt im März sollte das blühende Scharbockskraut nicht mehr geerntet werden.** FOTO: HEINZ-WERNER RIECK