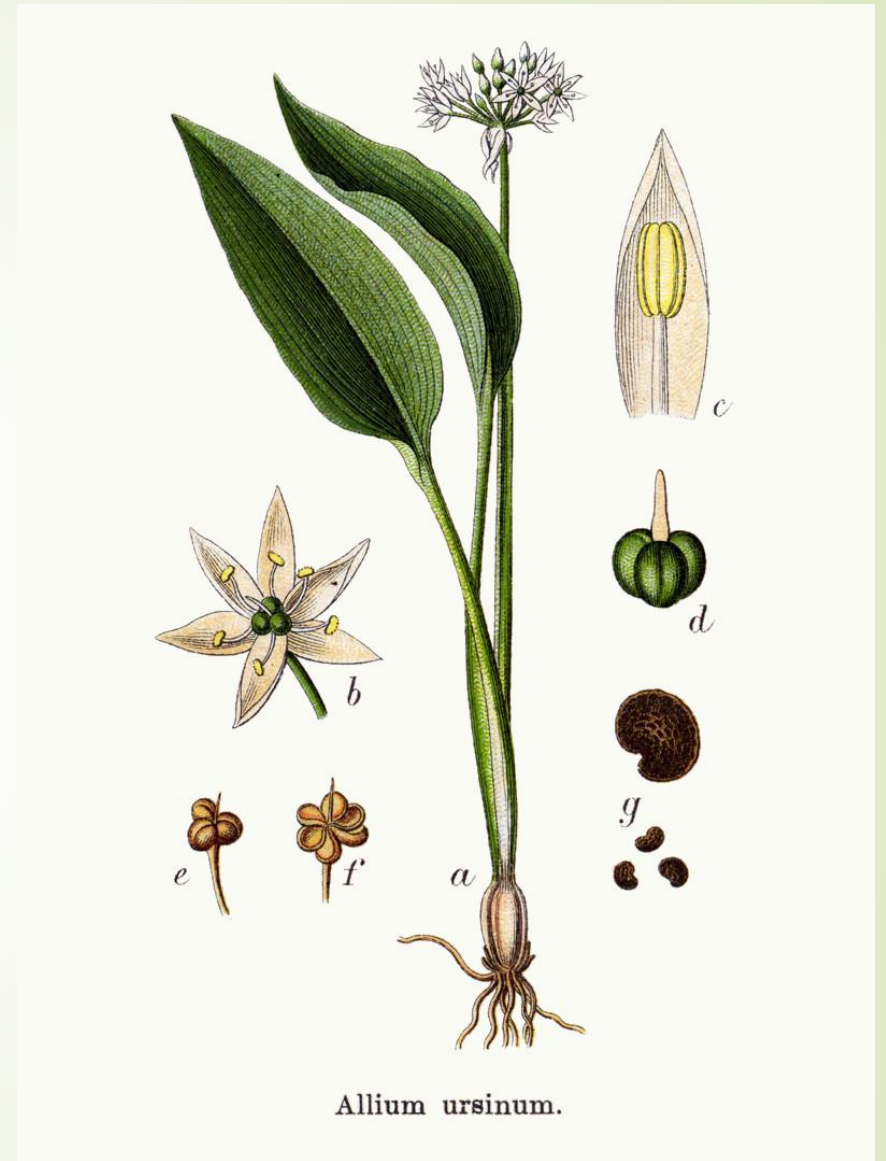


Bärlauch

(*Allium ursinum*)

Ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Allium*





- ausdauernde krautige Pflanze
- Wuchshöhe von etwa 20 bis 30 Zentimetern

Blatt

- meist zwei, selten ein oder drei grundständige, langgestielte Laubblätter
- ausgehend vom Blattstiel verbreitern sie sich in die 2 bis 5 Zentimeter breite flache, elliptisch-lanzettliche Blattspreite
- Blattoberseite glänzt und hat ein dunkleres Grün, als die matte Unterseite



Blüten

- der aufrechte, kompakte Blütenstandsstiel ist dreikantig bis annähernd rund und nur am Ansatz beblättert
- die Blüten sind sternförmig
- bestehen aus sechs linealisch-lanzettlichen, 8 bis 10 Millimeter langen Blütenhüllblättern, die spitz oder abgestumpft sein können und aufrecht abstehen





Zwiebel

- sehr schlanke, längliche Zwiebel wird aus den Ansätzen der beiden Laubblätter gebildet und ist 2 bis 4, selten bis 6 Zentimeter lang.
- ist umgeben von durchsichtigen, weißlichen oder gelblichen Häuten, die sich später bis auf einige Borsten reduzieren
- Nebenzwiebeln werden nur vereinzelt gebildet oder fehlen ganz

Verwechslung

Bärlauch



matte Unterseite;
weniger Blattnerven
als Maiglöckchen;
1 Stil, der aus Boden wächst;
sehr empfindlich und deutlich
weich;

Maiglöckchen



Blattnerven eng
aneinander;
2 Blätter an einem Stil;
stängelumfassend

Herbstzeitlose



Rosette ohne Stil
direkt aus dem Boden;
Blättereher aufrecht und
erinnern an
Tulpenblätter

Bärlauch

Maiglöckchen

Herbstzeitlose

Blattaustrieb Februar/März

Mitte April

März

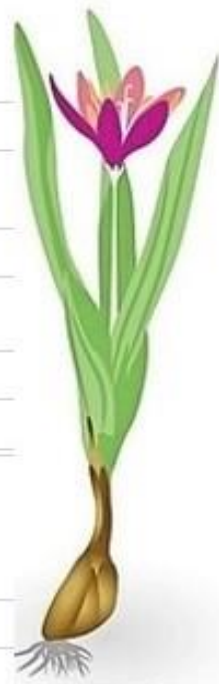
Blüte Weiß,
Einzelblüten
sternförmig



Weiß, glockenförmig



sechs violette
Blätter, zu Röhre
verwachsen



Blütezeit März bis Mai

April bis Juni

Sept.-Oktober

Blattform breit-oval

breit-oval

länglich-oval

Blattunterseite matt

glänzend

glänzend

Blattanordnung direkt aus
Stängel
wachsend

zwei Blätter am
gleichen Stängel,
stängelumfassen

ungestielt aus
Rosette wachsend

Wurzel Zwiebel

waagrecht

Zwiebelknolle ca.
20cm tief

Geruch nach Knoblauch

nicht nach
Knoblauch

nicht nach
Knoblauch



Herbstzeitlose

Bärlauch

Aronstab



Aronstab

Die einfachen Blattspreiten besitzen eine spießförmige bis pfeilförmige Form und ungezähnte Blattränder.

Hier ist eine Tabelle mit den Unterscheidungsmerkmalen von Bärlauch, Maiglöckchen und Herbstzeitlose, um Verwechslungen zu vermeiden:


Merkmal	Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	Maiglöckchen (<i>Convallaria majalis</i>)	Herbstzeitlose (<i>Colchicum autumnale</i>)
Blätter	Breit, länglich, glänzend, weich, eine einzelne Blattbasis pro Stängel.	Zwei längliche Blätter pro Stängel, mattgrün, lederartig, fester.	Schmal, glänzend, wachsen in Büscheln; mehrere Blätter pro Pflanze.
Blattoberseite	Glänzend, weiche Textur.	Matt und fester.	Glänzend, glatte Textur.
Geruch	Starker Knoblauchgeruch (besonders beim Zerreiben der Blätter).	Geruchlos oder leicht süßlich.	Geruchlos.
Blüten	Kleine, weiße sternförmige Blüten in lockeren Dolden.	Weiße, glockenförmige Blüten, hängen an einer Traube.	Rosaviolette, trichterförmige Blüten, erscheinen im Herbst.
Blütezeit	April bis Juni.	Mai bis Juni.	September bis Oktober.
Stängel	Dünn, weich, trägt meist nur ein Blatt.	Dick, aufrecht, mit mehreren Blättern und Blüten.	Kurz, fleischig, oft kaum sichtbar während der Blattphase.
Wuchsform	Lockerer Teppich im Unterholz oder feuchten Wäldern.	Dichtes Wachstum, oft in Gruppen. Halbschattige Wälder, humusreiche Böden.	Einzelpflanzen oder kleine Gruppen auf Wiesen oder feuchten Böden.
Standort	Halbschattige Wälder, feuchte Böden.	Halbschattige Wälder, humusreiche Böden.	Wiesen, Feuchtgebiete, oft in voller Sonne.
Giftigkeit	Ungiftig, essbar.	Hochgiftig (enthält Herzglykoside).	Hochgiftig (enthält Colchicin).
Verwechslungsfahr	Eher gering, wenn Geruch geprüft wird.	Sehr hoch (besonders vor der Blütezeit).	Sehr hoch (besonders bei jungen Blättern).

Hinweise zur Vermeidung von Verwechslungen:

Geruchsprobe: Zerreiben ein Blatt zwischen den Fingern. Bärlauch riecht intensiv nach Knoblauch; die anderen beiden Pflanzen sind geruchlos.

Standort prüfen: Maiglöckchen und Herbstzeitlose wachsen oft auf anderen Böden als Bärlauch.

Blüten abwarten: Die Blütezeit hilft, die Pflanzen sicher zu identifizieren.



Kulinarische Verwendung von Bärlauch

- ▶ Bärlauch ist sehr vielseitig einsetzbar und kann sowohl roh als auch gegart verwendet werden. **Roh genießen**
- **Pesto:** Mit Olivenöl, Parmesan, Nüssen (z. B. Walnüsse oder Pinienkerne) und Salz zu einem würzigen Pesto verarbeiten.
- **Salate:** Fein gehackt oder in Streifen geschnitten als aromatische Zutat in Salaten.
- **Aufstriche:** Mit Quark, Frischkäse oder Butter vermengen – perfekt als Brotaufstrich
- **In Sandwiches:** Als würzige Zutat in Wraps, Sandwiches oder Burgern.

Gekocht oder gebacken

- **Suppen & Saucen:** In Cremesuppen oder feinen Saucen als Würze.
- **Pasta & Gnocchi:** In Nudelgerichten, als Füllung für Ravioli oder mit Gnocchi kombinieren.
- **Kartoffelgerichte:** In Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln einrühren.
- **Eiergerichte:** In Omelettes, Rührei oder Quiches verwenden.
- **Brot & Gebäck:** In Brotteig einarbeiten oder als Füllung für herzhafte Strudel.



Eingelegt oder konserviert



- **Bärlauch-Öl:** Mit Olivenöl pürieren und als Würzöl aufbewahren.
- **Bärlauch-Salz:** Getrocknet und mit Salz gemischt als Gewürz verwenden.
- **Bärlauch einfrieren:** Ganze Blätter oder gehackt in Eiswürfelbehältern mit etwas Wasser oder Öl einfrieren.




Rezept für Bärlauch-Öl

Bärlauchöl eignet sich perfekt als Würzöl für Salate, Pasta oder zum Dippen von Brot. Es kann auch äußerlich zur Hautpflege verwendet werden.

► **Zutaten:**

- 1 Handvoll frische Bärlauchblätter
- 250 ml hochwertiges Öl (z. B. Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl)
- Eine saubere Glasflasche



Rezept für Bärlauch-Öl

Zubereitung:

1. Bärlauchblätter waschen, trocknen und fein hacken.
2. In eine Glasflasche geben und mit dem Öl auffüllen.
3. Gut verschließen und **ca. 1 Woche** an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. Gelegentlich schütteln.
4. Danach durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und das Öl in eine saubere Flasche füllen.
5. *oder alternativ die Bärlauchblätter mit dem Öl pürieren*



Verwendung für Bärlauch-Öl

Anwendung:

- **Kulinarisch:** Perfekt für Salate, Pasta, Suppen oder als Dip.
- **Äußerlich:** Kann bei Hautirritationen aufgetragen werden.



Inhaltsstoffe von Bärlauch

- ▶ Bärlauch (*Allium ursinum*) ist nicht nur geschmacklich interessant, sondern auch sehr gesund. Er enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe:
- **Schwefelverbindungen (Allicin & Alliin):** Diese sorgen für den typischen Knoblauchgeruch und wirken antibakteriell sowie entzündungshemmend.
- **Vitamin C:** Stärkt das Immunsystem und fördert die Kollagenbildung.
- **Ätherische Öle:** Wirken entgiftend und unterstützen die Verdauung.
- **Flavonoide:** Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen.
- **Mineralstoffe:** Kalium, Magnesium und Eisen unterstützen Nerven, Muskeln und die Blutbildung.



Gesundheitliche Wirkungen von Bärlauch

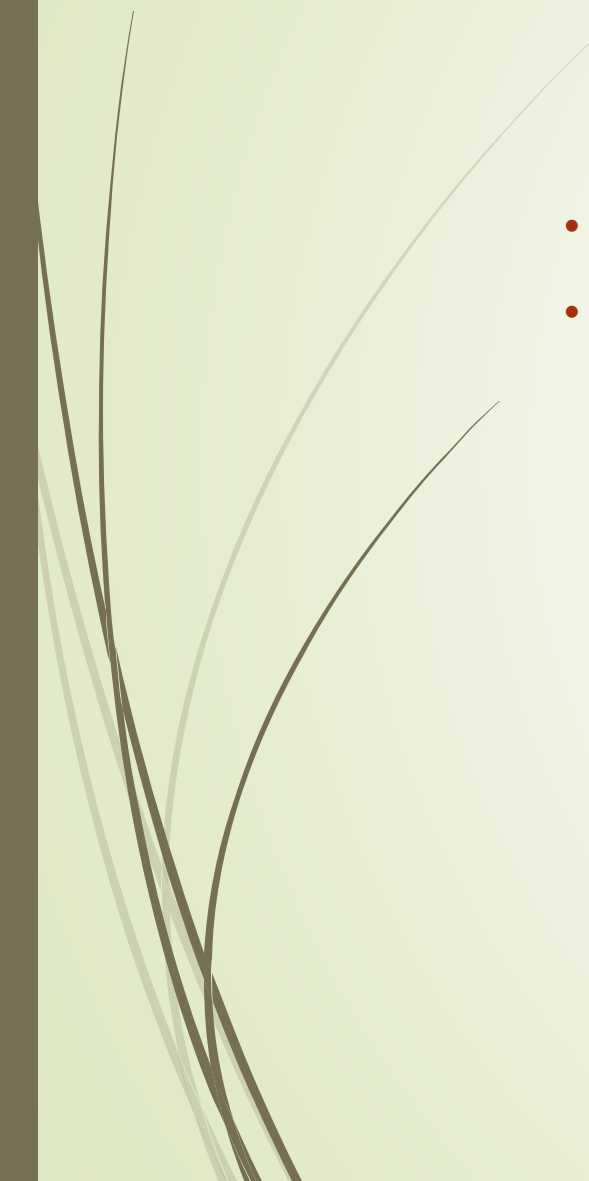
Aufgrund seiner Inhaltsstoffe hat Bärlauch einige gesundheitliche Vorteile:

➤ **Fördert die Verdauung**

1. Unterstützt die Darmflora
2. Kann Blähungen und Magenbeschwerden lindern

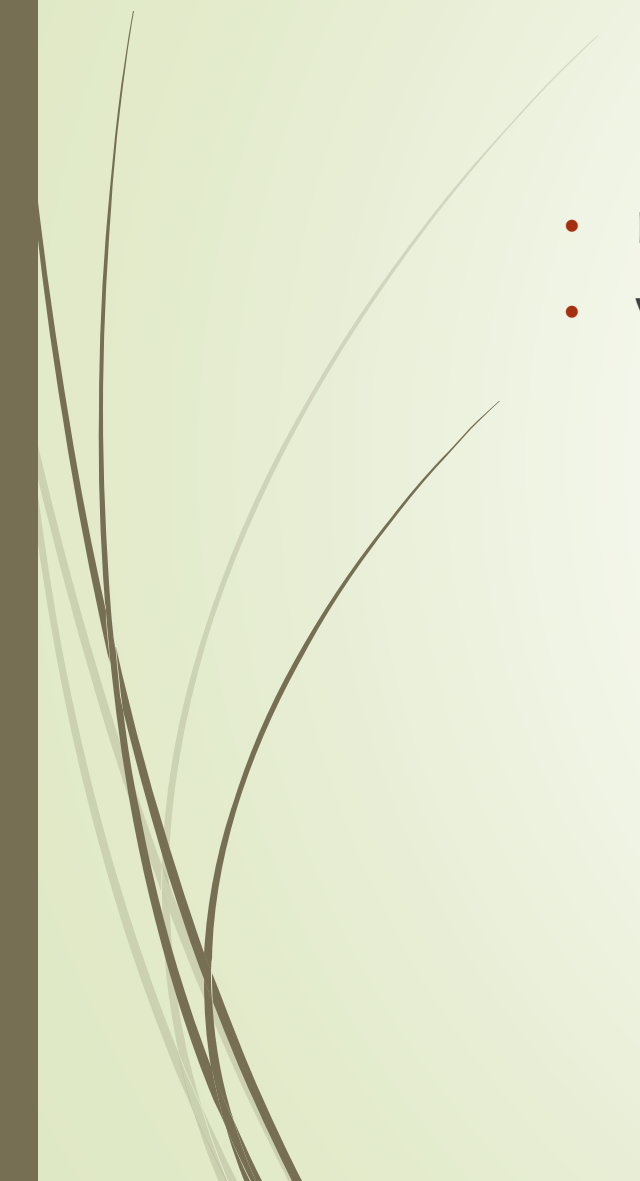


Gut für Herz und Kreislauf

- Senkt den Blutdruck und fördert die Durchblutung
 - Hilft, Cholesterinwerte zu regulieren
- 

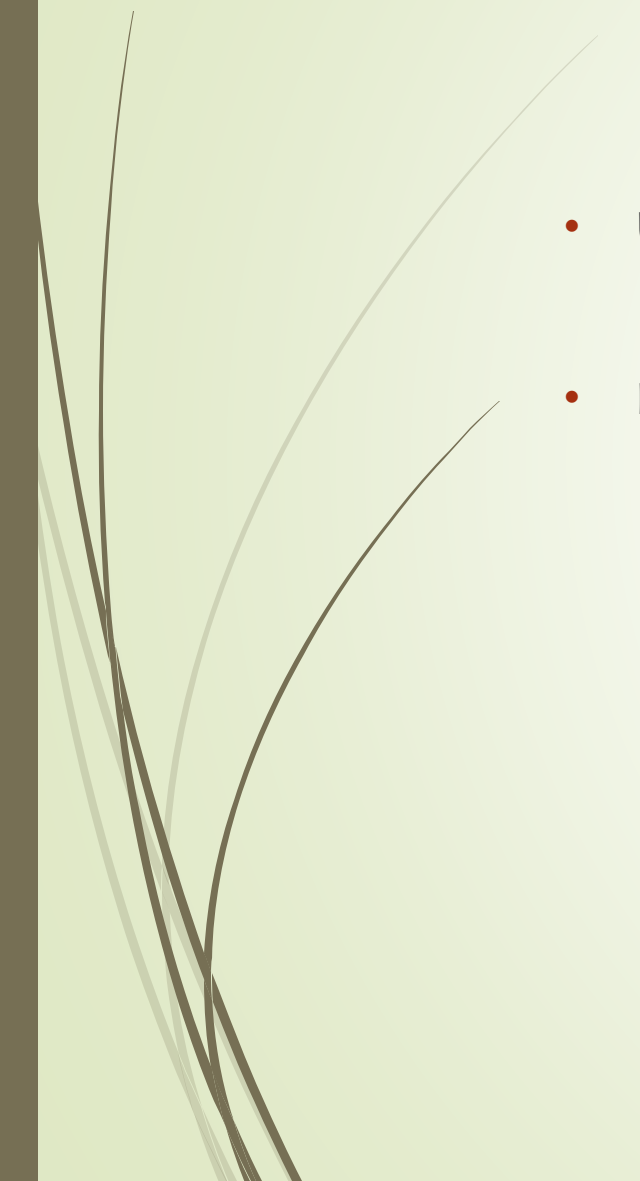


Stärkt das Immunsystem

- Die antibakterielle Wirkung schützt vor Infektionen
 - Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte
- 



Entgiftend & entschlackend

- Unterstützt die Leberfunktion
 - Fördert die Ausscheidung von Schadstoffen
- 

Natürliche Antibiotika-Wirkung

- Kann bei Erkältungen helfen
- Wirkt antiviral und antibakteriell



Wie kann man Bärlauch gesundheitlich einsetzen?

- **Frisch essen:** Am besten roh in Salaten oder als Pesto, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.
- **Bärlauch-Tee:** Frische oder getrocknete Blätter mit heißem Wasser übergießen – hilft bei Magenproblemen.
- **Bärlauch-Tinktur:** In Alkohol angesetzt, um die positiven Effekte für das Immunsystem zu nutzen.
- **Bärlauch-Öl:** Zur äußerlichen Anwendung bei Hautreizungen oder innerlich für die Verdauung.



Rezept für Bärlauch-Tinktur

Eine Bärlauchtinktur ist ein konzentrierter Auszug der Wirkstoffe in Alkohol und kann für die Verdauung, das Immunsystem und die Entgiftung genutzt werden.

► **Zutaten:**

- 1 Handvoll frische Bärlauchblätter
- 250 ml hochprozentiger Alkohol (z. B. Wodka, Korn oder Doppelkorn, mind. 40 %)
- Ein sauberes Schraubglas oder eine dunkle Flasche



Rezept für Bärlauch-Tinktur

1. Bärlauchblätter waschen, gut trocken tupfen und klein schneiden.
2. In das Schraubglas geben und mit Alkohol übergießen, bis alles bedeckt ist.
3. Das Glas verschließen und an einem dunklen, kühlen Ort ca. **2–4 Wochen** ziehen lassen. Gelegentlich schütteln.
4. Nach der Ziehzeit durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen.



Rezept für Bärlauch-Tinktur

Anwendung:

- **Zur Stärkung des Immunsystems & Entgiftung:** 10–15 Tropfen täglich in Wasser einnehmen.
- **Bei Verdauungsproblemen:** 10 Tropfen vor den Mahlzeiten.
- **Zur Unterstützung der Durchblutung & Herzgesundheit:** 2-mal täglich 10 Tropfen.



Alkoholfreie Alternative: Bärlauchsole

- Eine schonende Alternative zur Bärlauchtinktur ist die Bärlauchsole. Dabei werden die wertvollen Inhaltsstoffe der Bärlauchblätter in einer gesättigten Salzlösung extrahiert.
- **Zubereitung:**
 - **Zutaten:** 100 ml Basis-Sole, eine Handvoll frische Bärlauchblätter
 - Die Bärlauchblätter fein hacken und in ein Schraubglas füllen.
 - Mit der Sole übergießen, sodass die Blätter vollständig bedeckt sind.
 - Das Glas gut verschließen und kräftig schütteln.
 - Für etwa **4 Wochen** an einem hellen, warmen Ort ziehen lassen.
 - Anschließend die Flüssigkeit abseihen und in dunkle Fläschchen umfüllen.
 - **Lagerung:** Kühl und dunkel aufbewahren. Haltbarkeit: **ca. 1 Jahr**
- **Anwendung:**
 - In einer kleinen Sprühflasche eignet sich die Bärlauchsole hervorragend zum Würzen und Verfeinern von Speisen.



Basisrezept für eine Sole


- ▶ Eine Sole ist eine gesättigte Salzlösung mit einem Salzgehalt von etwa **26 %**.
- ▶ **Zubereitung:**
 - **Zutaten:** 140–150 g Natursalz oder Salzkristalle, 0,5 Liter hochwertiges Wasser
 - Das Salz in ein Schraubglas geben und mit Wasser auffüllen.
 - Gut umrühren und mehrere Stunden stehen lassen.
 - Sobald sich kein weiteres Salz mehr auflöst, ist die gesättigte Lösung fertig.
- ▶ **Hinweis:** Wird Sole entnommen, kann das Glas mit frischem Wasser aufgefüllt werden, sodass kontinuierlich neue Sole entsteht.

Gänseblümchen

(*Bellis perennis*)

Korbblütler (Asteraceae)





Das lateinische Wort "**perennis**" bedeutet "ausdauernd", "mehrjährig" oder "das ganze Jahr über lebend".

- oft sogar im Winter, wenn es mild genug ist.
- Der Name weist also darauf hin, dass das Gänseblümchen eine besonders widerstandsfähige und langlebige Pflanze ist.

Typischer Korbblütler mit Zungen- und Scheibenblüten

- körbchenförmiger Blütenstand
- 4 bis 8 mm lange Zungenblüten in zwei Reihen angeordnet
- im Zentrum des Blütenkörbchens stehen zwischen 75 und 125 gelbe, zwittrige und trichterförmige 1,5 mm lange Röhrenblüten

Weißer Zungenblüten

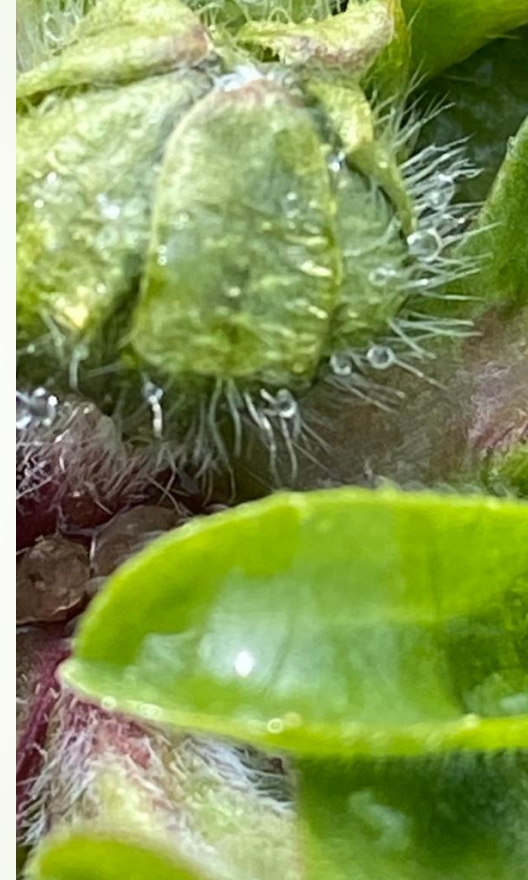
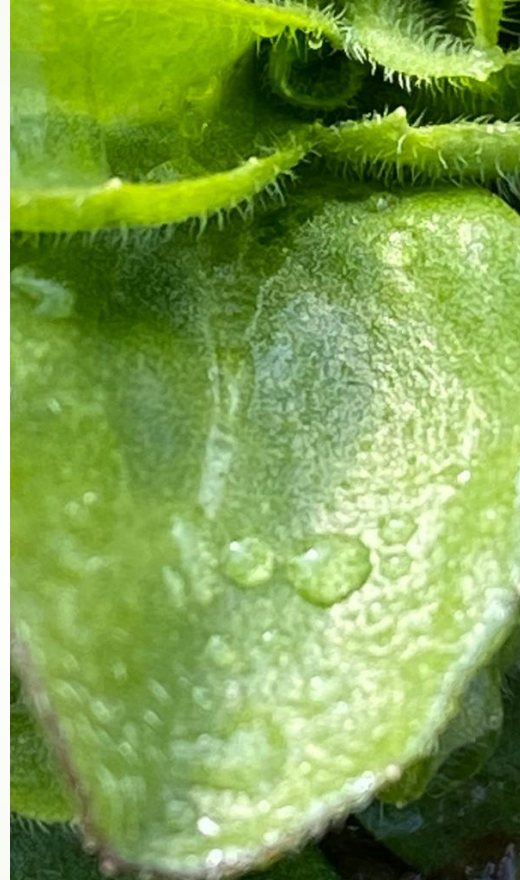
Gelbe Scheibenblüten



- geflügelter Blattstiel mindestens so lang wie die Blattspreite
- einfache Blattspreite besitzt nur einen Mittelnerv
- Blatt ist spatelförmig bis verkehrt-eiförmig
- 6 bis 40 Millimeter lang und 4 bis 20 Millimeter breit



- Hüllblätter, die einen bewimperten Rand besitzen





- ▶ dichte Blattrosette (oft bei Korbblütlern)
- ▶ jede Blattrosette bringt von März bis November ununterbrochen aufsteigende bis aufrechte, blattlose, Blütenstandsschäfte mit einzeln stehenden Blütenkörbchen hervor





- ausdauernde, krautige Pflanze
- Wuchshöhen von meist 4 bis 15 Zentimetern
- kurzes, aufrechtes Rhizom mit faserigen Wurz




Kulinarische Verwendung von Gänseblümchen

- Das Gänseblümchen hat einen mild-herben, leicht nussigen bis erbsenartigen Geschmack mit einer dezenten Würze.
- Manche beschreiben es auch als leicht bitter oder leicht säuerlich.



Hier sind einige Ideen, wie du sie in der Küche nutzen kannst:

Frisch in Salaten

- ▶ Die Blüten und jungen Blätter passen wunderbar in grüne Salate, Kartoffelsalat oder Gurkensalat. Sie verleihen dem Gericht eine dekorative Note und einen feinen Geschmack.
- 

Als Brotbelag oder in Butter

- Frische Blüten auf Butterbrot oder Frischkäsebroten streuen
- Kräuterbutter mit gehackten Blüten und Blättern mischen





In Suppen und Soßen

- ▶ Die Blüten können als Garnitur für Suppen oder in Kräutersoßen verwendet werden.
- 

Gänseblümchen-Kapern

- Die ungeöffneten Blütenknospen kann man wie Kapern in Essig oder Salzlake einlegen – eine tolle, pikante Beilage.

In Omeletts oder Quark

- Fein gehackte Blätter und Blüten lassen sich in Eierspeisen oder Kräuterquark einarbeiten.



Süße Verwendung: Kandierte Blüten & Blütensirup

- Blüten mit Eiweiß und Zucker kandieren → als Deko für Kuchen und Desserts
- Blütensirup herstellen (ähnlich wie Holunderblütensirup) für Getränke oder Süßspeisen





Inhaltsstoffe des Gänseblümchens (*Bellis perennis*)

- Saponine – schleimlösend, entzündungshemmend
- Bitterstoffe – fördern die Verdauung
- Gerbstoffe – adstringierend, gut für die Haut und Schleimhäute
- Flavonoide – antioxidativ und entzündungshemmend
- Ätherische Öle – wirken antibakteriell
- Vitamin C – stärkt das Immunsystem
- Kalium & Magnesium – wichtig für Muskeln und Nerven



Gesundheitliche Anwendungen

- In der Volksmedizin wird das Gänseblümchen traditionell als Heilpflanze genutzt. Hier sind einige Anwendungsbereiche:

Tee zur inneren Anwendung

- 👉 Bei Erkältungen & Husten:
 - Der Tee wirkt schleimlösend und erleichtert das Abhusten.
 - Er stärkt das Immunsystem durch Vitamin C.



Gesundheitliche Anwendungen

- 👉 Bei Verdauungsbeschwerden:
 - Die Bitterstoffe regen den Appetit und die Verdauung an.
- 👉 Bei Entzündungen & Blasenproblemen:
 - Wirkt harntreibend und entzündungshemmend.

Zubereitung:

1 TL getrocknete Gänseblümchen mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2–3 Tassen täglich trinken.



Gänseblümchensalbe oder -öl für die Haut

- ▶ Hilft bei Hautentzündungen, kleinen Wunden, Insektenstichen, Ekzemen und Schürfwunden
- ▶ Fördert die Wundheilung und wirkt beruhigend

Gänseblümchen-Öl herstellen:

- Ein Glas locker mit frischen Gänseblümchen füllen.
- Mit hochwertigem Öl (z. B. Olivenöl, Mandelöl) übergießen.
- 3–4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, dann abseihen.
- ▶ Dieses Öl kann pur auf die Haut aufgetragen oder als Basis für eine Salbe verwendet werden.




Gänseblümchen-Tinktur

- 👉 Zur Stärkung des Immunsystems
- 1 Handvoll Blüten in ein Schraubglas geben
- Mit 40 % Alkohol (z. B. Wodka) übergießen
- 4 Wochen ziehen lassen, dann abseihen
- Täglich einige Tropfen in Wasser einnehmen

Verwendung von Gänseblümchen-Tinktur

- ▶ Gänseblümchen-Tinktur ist ein vielseitiges Naturheilmittel mit entzündungshemmenden, stoffwechsellanregenden und hautpflegenden Eigenschaften. Sie kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden.

Innerliche Anwendung (Verdünnt in Wasser oder Tee)

- ▶ **Stärkt das Immunsystem** → Hilft bei Erkältungen & Infekten
Unterstützt die Leber & den Stoffwechsel → Entgiftend & blutreinigend
Fördert die Verdauung → Hilft bei Blähungen & Appetitlosigkeit
Bei Frauenbeschwerden → Kann den Zyklus regulieren & Menstruationsbeschwerden lindern
- ▶  **Dosierung:**
 - 10–20 Tropfen in einem Glas Wasser oder Tee, bis zu 3x täglich einnehmen.



Äußerliche Anwendung (Auf Haut & Wunden)

- ▶ **Bei Hautproblemen & Wunden** → Hilft bei Akne, Ekzemen & kleinen Verletzungen
- Bei blauen Flecken & Prellungen** → Fördert die Heilung, ähnlich wie Arnika
- Als Gesichtswasser** → Klärt & beruhigt empfindliche Haut
- ▶ **Anwendung:**
 - Mit einem Wattepad auf die Haut auftragen oder in eine Creme mischen.
 - Für Umschläge einige Tropfen in Wasser geben und auf die betroffene Stelle legen.



Als Mundspülung oder Gurgellösung

- ▶ **Wirkt entzündungshemmend bei Zahnfleischentzündungen & Halsschmerzen**
- ▶ **Anwendung:**
 - 10–15 Tropfen in ein Glas lauwarmes Wasser geben und damit spülen/gurgeln.



In Massageöl oder Balsam


- ▶ **Entspannt Muskeln & lindert Gelenkschmerzen**
- Die Tinktur kann in ein Basisöl (z. B. Mandelöl) gemischt und als Massageöl verwendet werden.

Fazit:

- ▶ Gänseblümchen-Tinktur ist ein wahres Allround-Talent für Gesundheit & Hautpflege!



FrISCHE BlüTEN als Erste-Hilfe-Kraut

- Zerquetschte Blüten direkt auf kleine Wunden oder Stiche auftragen → wirkt entzündungshemmend.
 - Bei blauen Flecken oder Prellungen kann ein Umschlag mit zerdrückten Blüten helfen.
- 



Gänseblümchen werden auch als "Arnika des Nordens" bezeichnet, weil sie ähnlich gut gegen Prellungen und Hautverletzungen wirken.



Verwechslung

➤ Margerite (*Leucanthemum vulgare*)

- Größer als das Gänseblümchen (bis zu 60 cm hoch).
- Blätter sind schmaler und länglicher.
- Essbar, aber geschmacklich herber.

➤ Wiesen-Kamille (*Matricaria chamomilla*)

- Ähnlich, aber hat einen **hohlen Blütenboden** (Gänseblümchen hat einen festen).
- Starker, typischer Kamille-Duft.
- Heilpflanze – essbar und verdauungsfördernd.

Geruchlose Kamille (*Tripleurospermum inodorum*)

Sieht der echten Kamille ähnlich, riecht aber **neutral**.

- Ungiftig, aber nicht so wertvoll wie Kamille oder Gänseblümchen.



Verwechslung

Hundskamille (*Anthemis arvensis* / *Anthemis cotula*) → leicht giftig!

- Blätter sind stark gefiedert und erinnern an Fenchel oder Schafgarbe.
- Meist unangenehmer, beißender Geruch.
- Kann Übelkeit und Hautreizungen verursachen – **nicht essen!**



Römische Kamille (*Chamaemelum nobile*)

- Sieht der Echten Kamille ähnlich, ist aber deutlich **kleiner**.
- Blätter stark verzweigt
- Kann bei empfindlichen Menschen allergische Reaktionen auslösen.



Scharbockskraut

(*Ranunculus ficaria*)

Pflanzenart in der Familie
der Hahnenfußgewächse
(*Ranunculaceae*)



Allgemeines

- Feigwurz oder Frühlings-Scharbockskraut genannt
- ist ein Frühjahrsblüher
- der Name leitet sich von Scharbock (Skorbut) ab, da seine Vitamin-C-haltigen Blätter gegen diese Mangelerscheinung eingenommen wurden
- in der deutschsprachigen Schweiz nennt man die Pflanzen auch Glitzerli, weil die Blüte, im Gegensatz zum normalen Scharfen Hahnenfuß, glitzert, wie lackiert.



Blüten

- frühjahrsgrüne, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 10 bis 20 cm erreicht
- auffallend sind ihre einzeln stehenden und lang gestielten, goldgelben und sternförmigen Blüten, die einen Durchmesser von 1,5 bis 6 cm besitzen.
- es sind drei, selten fünf kelchblattartige Hüllblätter vorhanden.



Blätter

- Blattstängel neigen sich dem Boden zu und ist hohl
- die Blätter sind lang gestielt
- annähernd herzförmig
- Blattrand ist ganzrandig und manchmal schwach gezähnt



Wurzeln

- es werden jährlich neu etwa 1 bis 2 cm lange Wurzelknollen als Stärkespeicher gebildet
- aus den Wurzelknöllchen gewonnener Saft wirkt antiviral und wurde zur Behandlung von Feigwarzen verwendet



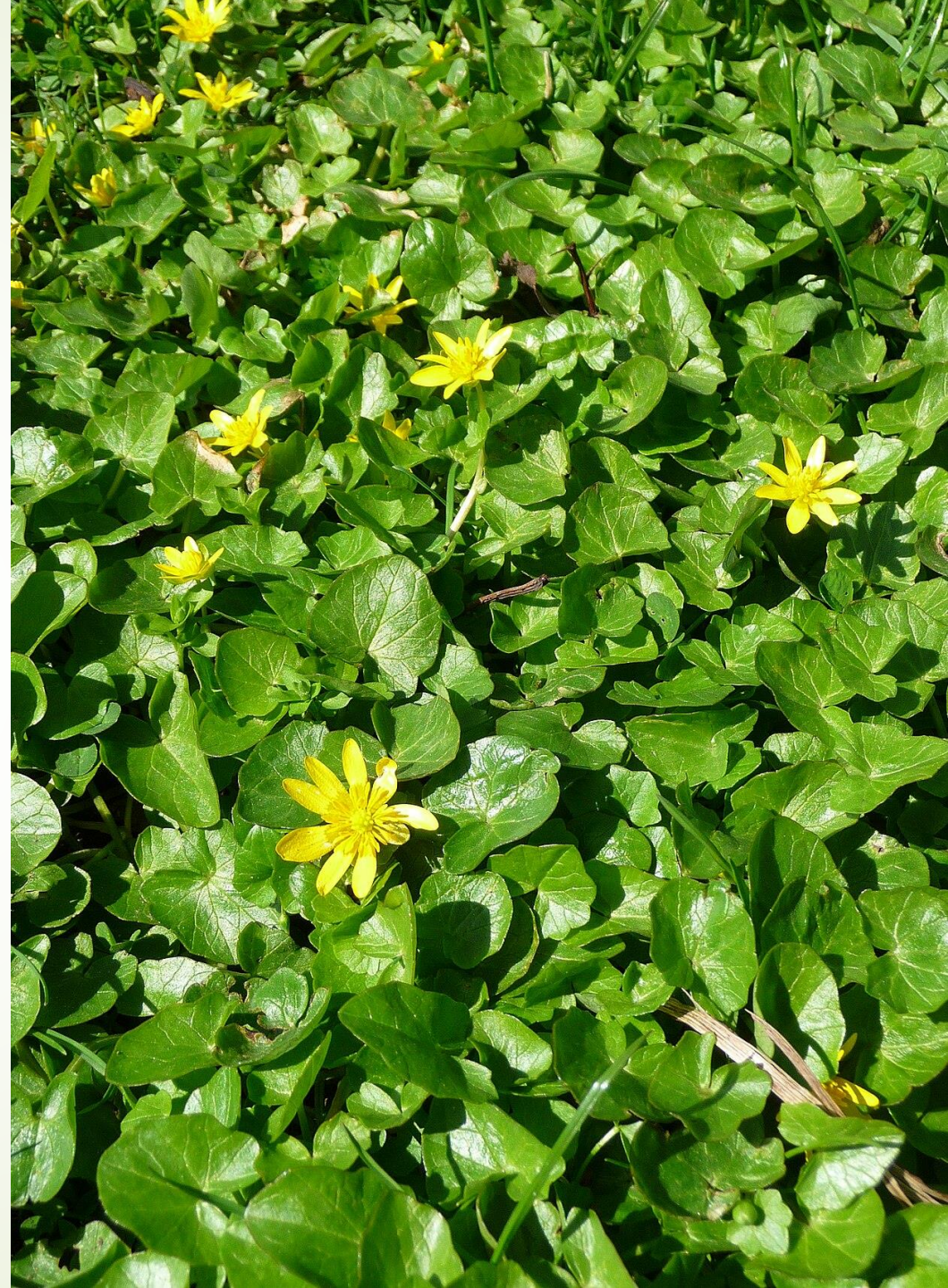
Verwendung in der Küche (Blätter)

Blätter

Erntezeit: Vor der Blüte (im frühen Frühjahr).

Frisch in Salaten, Smoothies oder als Garnitur.

- In Quark, Kräuterbutter oder Pesto.
- Gedünstet als Gemüsebeilage (ähnlich wie Spinat).



Verwendung in der Küche (Wurzel)

Wurzeln (selten verwendet)

Erntezeit: Im Herbst oder frühen Frühjahr.

➤ gekocht als stärkereiches Wildgemüse.

Hinweis: Selten genutzt, da die Wurzeln recht klein und mühsam zu ernten sind.

Wichtige Hinweise:

Mäßige Verwendung: Auch vor der Blüte ist der Verzehr größerer Mengen zu vermeiden, da die Pflanze schwach giftig wirken kann.



- Vitamin C, Saponine und Gerbstoffe
- früher als Mittel gegen Frühjahrmüdigkeit und Skorbut eingesetzt (hoher Vitamin C-Gehalt)
- blutreinigenden Eigenschaften
- Behandlung von Hautunreinheiten und Hämorrhiden
- Scharbockskraut als Frühjahrskur
- zur Vitaminversorgung täglich einen Teelöffel (Frischsaft) einnehmen. Verdünnt in etwas Milch wird er verträglicher

Stark steigender Gehalt an giftigen Alkaloiden ab der Blütezeit!



Verwechslung



Hufplattich (*Tussilago farfara*)

► Ähnlichkeit: Gelbe Blütenköpfe, die ebenfalls im Frühjahr erscheinen.

Unterscheidung: Hufplattich hat keine glänzenden Blätter zur Blütezeit, sondern erst später breite, filzige Blätter.

Verwechslung



Gelbes Windröschen (*Anemone ranunculoides*)

- • Ähnlichkeit: Gelbe Blüten.
- • Unterscheidung: Hat meist feinere, fächerartige Blätter und wächst oft in lichterem Wäldern.

Verwechslung



- Wald-Gelbsterne (*Gagea lutea*)
- • Ähnlichkeit: Kleine gelbe Blüten, die im Frühling erscheinen.
- • Unterscheidung: Hat lanzettliche, schmale Blätter und keine glänzenden Blätter wie das Scharbockskraut.

Verwechslung



- ▶ **Sumpfdotterblume (*Caltha palustris*)**
- ▶ Ähnlichkeit: Gelbe Blüten und glänzende, rundliche Blätter.
- ▶ Unterscheidung: Wächst in sehr feuchten Bereichen wie Sümpfen oder an Bachufern und ist insgesamt größer

Verwechslung



- **Hahnenfuß-Arten (Ranunculus spp.) → giftig!**
- Haben ebenfalls glänzende Blätter, aber meist stärker gelappt.
- Stängel sind oft behaart.
- Gelbe Blüten ähneln Scharbockskraut.
- Enthalten giftige Protoanemonine – **nicht verzehren!**

Verwechslung



- **Winterling (Eranthis hyemalis)**
→ **stark giftig!**
- Blätter sind fächerförmig und tief eingeschnitten.
- Gelbe Blüte ähnelt Scharbockskraut, blüht aber früher im Jahr.
- Enthält herzwirksame Glykoside – **hochgiftig!**

Verwechslung



Gundermann (*Glechoma hederacea*)

- ▶ Hat eher **runde, gekerbte Blätter** mit violetten Blüten.
- ▶ Blätter wachsen gegenständig (nicht rosettenförmig wie beim Scharbockskraut).
- ▶ Intensiver, würziger Duft – kann in Salaten oder als Tee verwendet werden.