

Nachfolgende Kolumne wurde 2014 im Allgemeinen Haushaltskalender veröffentlicht, und ist erschienen beim Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG Stade Elbe:



Frisch Lackiertes aus der Frühlingskräuterküche

Endlich werden die Tage wieder heller und länger! Die Sonne gewinnt an Kraft. Meine Seele und mein Gaumen sehnen sich **sehr** nach frischem Grün. Wie habe ich auf den Frühling gewartet! Und nun lockt er mich **endlich** ins Freie. Es ist zwar noch ganz schön kühl, aber egal, ich wage meinen ersten großen Rundgang durch mein Gartenparadies.

Zugegeben, sooo paradiesisch sieht´s noch gar nicht aus: Die Bäume sind noch völlig kahl und auch die Wiesen haben sich noch nicht von dem seltsam vergilbten Winterfarbton erholt. Aber dennoch, der Gang in die Natur lohnt sich. Ich entdecke in verschiedenen Ecken meines Gartens kleine grün- glänzende Inselchen. Was ich hier gefunden habe ist ein richtiger Bodendecker: Das Scharbockskraut!!! Es hat kleine fast herzförmige Blätter, die so stark glänzen, als wären sie frisch lackiert oder gebohnert, um sich darin spiegeln zu können. Daher nennt es der Volksmund auch Spiegelblume oder Schmalzblatt.

Aber, Sie fragen zu recht: „Warum Scharbock“? Das ist die alte Bezeichnung für Skorbut. Eine Krankheit die vor allem auf Vitamin C-Mangel beruht. Also liefert uns clevererweise der Pflanzennamen schon ein Verwendungsgebiet der Volksheilkunde mit: Vitamin C-Mangel. Und tatsächlich, das Scharbockskraut –auf Schlau heißt es *Ranunculus ficaria*- hat auf 100 g frische Blätter 200 mg Vitamin C. Das ist 2,5mal so viel, wie eine Zitrone davon zu bieten hat und das Doppelte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Der pure Wahnsinn! Das schenkt mir die Natur einfach so und schon so unglaublich früh im Jahr.



Bereits im Januar und Februar mache ich mich in schneefreien Zeiten dick eingemummelt, als eine Erkältung im Anflug ist, auf die Suche danach.

Ich finde es zwar **deutlich** kleiner in laub- und windgeschützten Ecken.

Die geernteten Miniblättchen gebe ich dann auf meine Butterbrote sowie in einen Salat und zusammen mit einem kalten Halswickel und viel Lindenblütentee ist mein Schwächeln und mein Halskratzen schon am nächsten Tag wie weggeblasen. Und das, ohne daß ich zur Apotheke fahren mußte! Hurra!

Die Spiegelblume ist aber nur **vor** der **Blütezeit** eßbar! Von da an nimmt der Gehalt des giftigen Protoanemonins in den Blättern stetig zu und ihre Zeit in der Küche ist nun leider für dies Jahr vorbei. Dafür sehen die kleinen und größeren Tuffs aus gelben sonnenartigen Blüten einfach toll aus. Das leuchtende Gelb tut meiner Seele gut und lockt darüber hinaus die ersten umher summenden Bienen an. Denn die Blüten haben kleine Nektartaschen und bieten damit den Bienen die erste Nahrung nach dem langen Winter.

Dafür treiben jetzt gaaanz langsam viele neue Wildkräuter frisches Grün für die Küche. Ganz kleine junge Brennesseltriebe, kleine Löwenzahnrosetten und den Giersch –mit seinem wunderschönen Frühlingshellgrün- habe ich schon erspäht.

Das junge Grün bringt nicht nur frischen Wind in mein Gemüht, sondern mit seinem hohen Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen auch meinen Körper in Schwung.

Deshalb hier mein neues Frühlings-Brotaufstrichrezept und nichts wie raus zum Kräutersammeln. Genießen Sie es, endlich wieder draußen sein zu können!



Das junge Grün bringt nicht nur frischen Wind in mein Gemüht, sondern mit seinem hohen Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen auch meinen Körper in Schwung.

Deshalb hier mein neues Frühlings-Brotaufstrichrezept und nichts wie raus zum Kräutersammeln.

Genießen Sie es, endlich wieder draußen sein zu können!

Schafskäse-Scharbockskraut-Brotaufstrich

Zutaten:

*50g Schafskäse, *6 EL Naturjoghurt, *3 TL voll Scharbockskrautblätter, *1 kleine Knoblauchzehe, *Salz & Pfeffer

Zubereitung:

*Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken & mit Joghurt verrühren

*Scharbockskraut & Knoblauch fein hacken & dazugeben

*Mit Pfeffer & Salz abschmecken

Viel Vergnügen dabei und Guten Appetit!

Wünscht Ihnen Ihre Sabine König