

# Sauerampfer

In Frankreich ist Sauerampfer so beliebt, dass er in Gärtnereien angebaut wird, um bald darauf in der bekannten französischen Sauerampfersuppe wieder zu verschwinden ...



## **Herkunft und Charakteristika:**

Sauerampfer, ein Wildgemüse, gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Bereits im Altertum griffen Ägypter, Griechen und Römer gerne mal zum Sauerampfer, um den Genuss fettreicher Speisen wieder auszugleichen. Die krautige Pflanze, die in Mittel- und Westeuropa zu Hause ist und zwischen 30 und 100 cm hoch wird, bevorzugt nähr- und stickstoffreiche, lehmige Böden und ein bisschen Sonne und auch ein bisschen Schatten. Während der Blütezeit von Mai bis August blühen an den hohen, längs gerillten, blattlosen Stängeln, die sich im oberen Teil verzweigen, zahlreiche Blüten in roten Rispen. Die dunkelgrünen, leicht fleischigen Blätter bilden am oberen Stängel eine Art "Tüte", die unteren Blätter haben selbst einen Stängel.

## **Verwendung:**

Wegen seines säuerlichen Geschmacks ist feingehackter Sauerampfer eine feine Würze für Quark und Butter, für gemischte Salate, Suppen (Kerbel, Kartoffeln), zu Linsen, Tomaten, Gurken; er ist eine prima Begleitung für Spinat und Mangold und passt – gegart und mit einem der beiden gemischt – toll zu Fisch, Eiern, Omelett, Kalb- und Schweinefleisch. Außerdem ist Sauerampfer Zutat der [Frankfurter Grünen Sauce](#).

Sauerampfer sollte in Maßen gegessen werden, denn er enthält neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen (Vitamin C, Eisen, Kalium, Magnesium) auch Oxalsäure. In Verbindung mit Milch, Sahne oder Käse lässt sich die Oxalsäure aber ein wenig neutralisieren.

## **Einkauf und Sammeln:**

Gepflückt werden die zarten Blätter aber vor der Blüte von April bis Mai. Sie können Sie auf feuchten Wiesen, Weiden, an Wegrändern oder Bachufern finden. Sie sollten aber darauf achten, dass er nicht von überdüngten Wiesen stammt oder neben viel befahrenen Straßen

wächst. Wer ihn im eigenen Garten kultivieren möchte, sollte Sauerampfer im Frühjahr aussäen. Ins Körbchen kommen nur Exemplare mit makellosen Blättern; ältere Blätter mit rostbraunen Löchern sind in größeren Mengen unbedenklich. In der jeweiligen Saison ist Sauerampfer auch auf dem Markt erhältlich.

**Aufbewahrung:**

Zum Trocknen eignet sich Sauerampfer nicht, er würde dabei sein Aroma verlieren. Aber Sie können das Wildgemüse auch einfrieren (frische Blätter zerkleinern und in Wasser einfrieren) oder in Öl einlegen.