

Sauerampfer

Botanisch: Rumex acetosa (Knöterichgewächse)



Der Sauerampfer ist eine einheimische Pflanze der Wiesen, die Entnahme aus der Natur aber nicht zu empfehlen, da es verschiedene Ampfer-Arten gibt, die dem Sauerampfer sehr ähnlich sehen. Mit Pflanzen aus der Gärtnerei ist eine Verwechslung ausgeschlossen. Die Ägypter und Römer verwendeten Sauerampfer als Ausgleich bei fetten Speisen. Im Mittelalter war der Sauerampfer in England weit verbreitet.

Sauerampfer enthält Oxalsäure und Kaliumoxalat, welche zu Magen- und Nierenstörungen führen kann, daher ist Sauerampfer nur mit Vorsicht zu verwenden. Eine Überdosierung führt zu schweren Störungen der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane. In geringen Mengen wirkt Sauerampfer aber stabilisierend auf diese Organe. Er enthält viel Vitamin C und Mineralien, daher war er ein Skorbut-Heilmittel. Sauerampfer eignet sich für eine Frühjahrskur, da

er das Blut reinigt.



Die jungen Blätter eignen sich für Salate, Suppen, mit Spinat als Gemüse, zu Milch, Tomaten, Gurken und Fisch; in England werden gekochte, pürierte Blätter zu Kalb, Schwein, Fisch und Eiern verwendet. Sauerampfer ist ein Bestandteil der Grünen Soße.

Sauerampfer ist eine anspruchslose Pflanze. Am besten wird er von einer Gärtnerei bezogen und in einen nährstoffreichen Boden gepflanzt. Da der Sauerampfer eine

einheimische, ausdauernde Pflanze ist, sind keine besonderen Pflegehinweise notwendig, allerdings sollte er gelegentlich etwas gedüngt werden.

