

KRÄUTERLEXIKON



Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

Aus der kräftigen Pfahlwurzel der Staude treibt im Frühjahr ein Büschel mit pfeilförmigen Blättern aus. Die Blätter sind reich an Oxalsäure, Vitamin C und Eisen. Gerb- und Bitterstoffe verleihen ihnen den sauren, leicht bitteren Geschmack.

Lebensform

Gehört zu den mehrjährigen Pflanzen.

Standort

Die Pflanze wächst bevorzugt an schattigen bis halbschattigen Plätzen. In der Sonne bildet sie weniger zarte Blätter aus. Damit die Blätter gut saftig werden, ist ein humoser, feuchter Boden wichtig.

Blütezeit

Die kleinen rötlichen Blüten, die in Rispen auf rötlichen Stielen sitzen, erscheinen im frühen Sommer.

Anwendungen in der Küche

Frische junge Sauerampferblätter können zu Salaten und grüner Frankfurter Soße verwandt werden. Feingehackt und kurz in Salzwasser gekocht und dann in Butter gedünstet, ist Sauerampfer ein sehr schmackhaftes Gemüse. Man kann ihn auch mit Spinat oder Mangold kochen. Besonders gut schmeckt dieses Gemüse zu Fisch, Eiern, Omelett sowie zu Kalb- und Schweinefleisch. Gerne nimmt man Sauerampfer auch als säuerliche Würze zu Kerbel- und Kartoffelsuppen, Linsen, Tomaten, Gurken, Milch und Hühnerbrühen.

Heilwirkung

In geringen Mengen wirkt Sauerampfer blutreinigend und fördert die Verdauung. In der Homöopathie wird er gegen Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt. Zu beachten ist der hohe Gehalt an Oxalsäure, Sauerampfer ist also für Menschen mit bestimmten Krankheiten (z.B. Osteoporose) nicht empfehlenswert!

Aussaathinweise

Die Samen keimen innerhalb von 1-2 Wochen unter Bedingungen im Freiland (15-20°C) oder in Saatschalen bei Temperaturen um 20 °C.