

# Wiesen Sauerampfer

Rumex acetosa L

Die Sauerampfer ist ein klassisches Wildgemüse, dessen Ernte von März bis Oktober reicht. In Frankreich ist er so beliebt, dass er zum Teil angepflanzt und auf dem Markt verkauft wird. Die Pflanze hat einen säuerlichen Geschmack.

## Inhaltsstoffe

Im Kraut: Eiweiss, Vitamin C, Eisen, Carotin,  
Gerb- und Bitterstoffe  
Oxalsäure und Anthracenderivate, die mild abführend wirken  
Flavonoide

## Heilwirkung

Vitamin C-Droge  
Appetit anregend  
mild abführend  
leicht fiebersenkend

## Anwendung

Volksmedizinisch:  
Sauerampfer wird zur Frühjahrskur gebraucht und bei mangelndem Appetit

„Hast du an Nesseln dich gebrannt, das Ampferblatt den Schmerz verbannt.“  
Die Indianer kennen die Medizinwirkung der Sauerampferblätter, die zerrieben und aufgelegt, Verletzungen heilen.

Der Tee aus dem getrockneten Kraut wird innerlich und äusserlich bei Hautkrankheiten gebraucht.

kulinarisch

Vitamin C im Frühling. Roh sollten wir allerdings nur wenige Sauerampfern essen. Die Oxalsäure in den Blättern kann die Nieren reizen. Oxalsäure ist wasserlöslich und kann deshalb durch kurzes Aufkochen und Abgiessen des Kochwassers entfernt werden (gleich wie bei der Rhabarberpflanze).

Blätter in die Frühlingskräutersuppe oder in andere Gemüse- oder Linsengerichte

Butterblätter auf die Schnelle

Zarte Blätter 5 Min. im Salzwasser garen, abtropfen, in Butter schwenken und würzen

Crêpe-Füllung mit Sauerampfer

Sauerampferblätter und Triebe in Salzwasser kochen, abseihen und ev. pürieren und in Butter dünsten. 1/8 l Sauerrahm und 2 in Milch verquirlte Eier dazugeben. Würzen und diese Masse in die frisch gebackenen Crêpes einfüllen.

## Quellen

Zikadenschaum und Bärenklau von Ursel Bühring, Verlag Edition Achillea, 1992

Das grosse Buch der Heilpflanzen von M. Pahlow

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag, 2009

Bild Nr.1: caliban.mpiz-koeln.mpg.de Nr.2: aus Internet, Quelle unbekannt

Bild Nr.3: en.wikipedia.org Nr.4: wurzelundkraut.blogspot.com





Wiesen Sauerampfer (Frühlingsblüher)  
*Rumex acetosa*



Stumpfblättriger Ampfer (Sommerblüher)  
*Rumex obtusifolius*