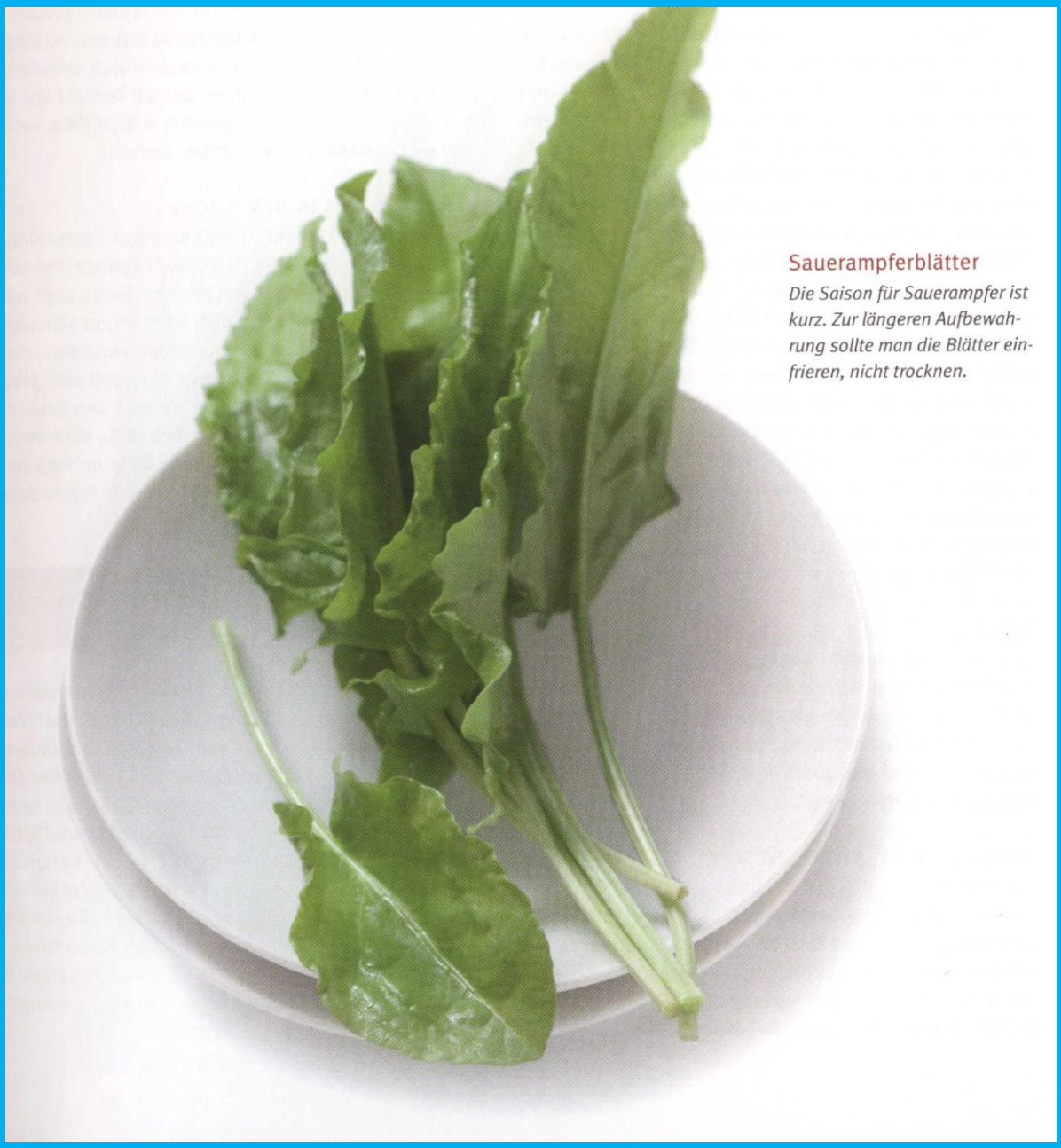
Sauerampfer



Sauerampferblätter
Die Saison für Sauerampfer ist kurz. Zur längeren Aufbewahrung sollte man die Blätter einfrieren, nicht trocknen.

Andere Namen: Sauerblätter, Sauergras, Römischer Ampfer

Engl.: Sorrel; Franz.: Oseille

Aussehen: Staude

Wurzel : mehrköpfige Pfahlwurzel.

Stengel : rund, gefurcht, aufrecht, 30 - 100 cm hoch.

Blätter : die unmittelbar aus der Wurzel sprießenden Blätter sind glatt und von unterschiedlicher Größe (meist die Größe einer Hand), spieß- oder pfeilförmig.

Höhe : bis zu 60 cm .

Blüte : an Scheinquirlen, zunächst grün, dann rötlich.

Blütezeit : Mai/August.

Früchte : kleine braunschwarze Nüsse.

Verbreitung: Weltweit.

Geschichte: Schon bei den Ägyptern bekannt.

Bei den Römern in der Literatur erwähnt; Horaz: "Bei hartem Leibe werden die gemeinen Muscheln mit Sauerampfer gute Dienste tun, doch ist dabei der weiße Wein von Kos nicht zu vergessen."

Im Mittelalter besonders in England sehr oft verwendet.

Anmerkungen:

sorrel (germanisch) = sauer.

Indogermanisch ampfer = sauer.

Pfarrer Kneipp schrieb: "Sauerampfer ist nicht nur ein gutes Heilmittel, sondern auch eine vorzügliche Kost für Kranke, da er das Blut reinigt und verbessert".

Gedicht von Ringelnatz:

"Ein Sauerampfer auf dem Damm

stand zwischen den Bahngeleisen,

machte vor jedem D-Zug stramm,

sah viele Menschen reisen.

Und stand verstaubt und schluckte Qualm,

schwindsüchtig und verloren,

Ein armes Kraut, ein schwacher Halm,

mit Augen, Herz und Ohren.

Sah Züge schwinden, sah Züge nahn, der arme Sauerampfer,

Sah Eisenbahn um Eisenbahn, sah niemals einen Dampfer.

Wirkstoffe:

Kaliumoxalat, Oxalsäure, Vitamin C, Gerbstoffe, Bitterstoffe.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.

Wildwachsend : in ganz Europa auf feuchten Wiesen, in Wäldern oder an Gräben; S. zeigt das Vorhandensein von Stickstoff an; kann wildwachsend jedoch sehr sauer sein.

Vermehrung : wird im August oder im Frühjahr auf nährstoffreichen Boden gesät (keimt in 7 - 10 Tagen), dann auf einen Abstand von 35 cm vereinzelt. Kann auch durch Wurzelteilung vermehrt werden.

Im Garten : feuchte, humusreiche Böden, auch im Schatten.

Im Haus : läßt sich in Töpfen ziehen. Soll täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht haben.

Weil S. lange Wurzeln bildet, muß ein tiefer Topf verwendet werden.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Feucht halten, nicht blühen lassen. Blüten sofort entfernen, damit die Blattbildung gefördert wird.

Nach 5 Jahren umpflanzen.

Ernte:

Ab April bis zum Herbst werden die Blätter gepflückt, die Herzblätter müssen jedoch stehen bleiben.

Aufbewahrung:

Sauerampfer verliert durch Trocknen sein Aroma; die Blätter lassen sich aber einfrieren oder in Öl haltbar machen.

Verwendung

Gesundheit:

Blutreinigend, entschlackend, blutbildend. Viel Vitamin C.

Blasen- und Nierenkranke sollten nur geringe Mengen davon zu sich nehmen.

Tee: Auf ¼ l kochendes Wasser kommen 2 TL kleingeschnittener S.; 10 Minuten ziehen lassen; äußerlich (Waschungen) wirksam gegen Hautkrankheiten.

Gebrauch:

Der Saft kann verwendet werden zum Entfernen von Rost-, Tinten- oder Schimmelflecken aus weißer Wäsche.

Verwendungs- und Handelsform: die frischen Blätter und Stiele.

Geschmack: Sauerampfer schmeckt - wie der Name sagt - säuerlich.

In der Küche:

Suppen, Soßen, als Pürree besonders passend zu Fisch.

Verträglichkeit: Verträgt sich gut mit anderen Kräutern, besonders mit Kerbel.

Vor zu häufigem oder Genuß in großen Mengen ist wegen der enthaltenen Oxalsäure zu warnen: gesundheitsschädigend.

Rezepte

Sauerampfersuppe

Sauerampferpürree

Sauerampfer-Omelette