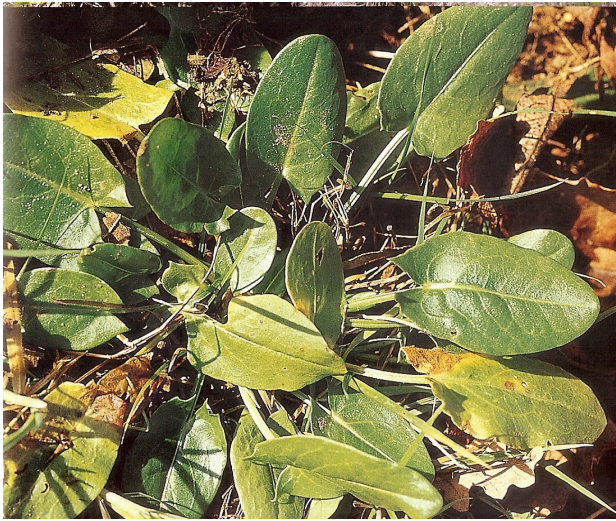


Sauerampfer
R. acetosa



Blattrosette im Frühling



Früchte



Rötlich blühender Sauerampfer



Blüte

Schon in der **Antike** war der Sauerampfer als Gemüse und als Heilpflanze bekannt.

Dioskurides (griechischer Arzt, 1. Jh. n. Chr.) beschreibt verschiedene Anwendungen: Er empfiehlt den Samen, mit Wasser und Wein getrunken, bei Durchfallerkrankungen.

Die Wurzel verwendet er roh und gekocht gegen Hautkrankheiten, in Wein gekocht soll sie gegen Ohren- und Zahnschmerzen helfen.

Als Gemüse gekocht soll er „den Bauch erweichen“.

Im Mittelalter galt die Wurzel als erweichend, abführend, leber- und gallereinigend, steintreibend u. a. m.

Die Blätter waren als kühlendes und fiebersenkendes Heilmittel angesehen.

Äußerlich nahm man sie zur Stärkung der Augen und bei Unterschenkelgeschwüren. Als Gemüse erfreute er sich großer Beliebtheit.

In der Volksmedizin wurde das Kraut bei Lebererkrankungen, Gallenleiden und rheumatischen Beschwerden als Tee getrunken, äußerlich als Breiumschläge bei Hautleiden und Erkrankungen der Mundschleimhaut angewendet.

Die Samen sollen gegen chronische Ekzeme und Wurmerkrankungen helfen.

Frisch als Gemüse oder Salat verzehrt, galt er als blutreinigend und stärkend.

Ein Sud aus den Wurzeln wurde zur Behandlung von Gelbsucht, Steinleiden und bei inneren Blutungen angewendet.

Homöopathische Verwendung: bei juckenden Hautkrankheiten, Krämpfen und Halsschmerzen.

In der modernen Pflanzenheilkunde ist er z. B. Bestandteil in einem häufig verwendeten Fertigpräparat für Nasennebenhöhlenentzündung (Sinupret).

Inhaltsstoffe

Kraut:

Eiweiß (2%)

Flavonoide

Hyperosid

reichlich Vitamin A, C

Carotin

Mineralstoffe (Eisen, Magnesium)

Gerbstoffe

freie Oxalsäure

Wurzeln:

Anthranoide (abführend, z. B. auch in Sennesblättern, Medizinalrhabarberwurzeln enthalten)

Hinweis:

Sauerampfer soll **wegen des Oxalgehaltes nicht in größeren Mengen** verzehrt werden!

Eigenschaften

blutreinigend
harntreibend
appetitanregend
erfrischend
verdauungsfördernd (bei schwer verdaulichen Speisen)

Der Sauerampfer unterstützt vor allem im Frühjahr eine Entschlackungs- und Blutreinigungskur.

Verwendbare Pflanzenteile**Blätter**

frisch: in Streifen geschnitten als Salatbeigabe,
in sauren Saucen, Dips, Kräuterbutter und Kräuterquark, mit anderen Wildkräutern und Obst im Grünen Smoothie,
gedünstet: gemischt mit anderem Gemüse und Kräutern in Aufläufen,
als Suppe, als Spinat,

Triebspitzen und Blütenknospen

von April bis Mai wie Blätter gegart zu verschiedenen Gemüsegerichten, z. B. zu Eintöpfen mit Linsen, Tomaten und Zucchini,
zu sauren Saucen, Dips, Kräuterbutter und Kräuterquark

Samen

von August bis Oktober
Tee

Wurzeln

ernten im September,
getrocknet als Tee

In der Küche ist der Sauerampfer von altersher eine geschätzte Gemüse-, Suppen- und Salatpflanze.

So gehörte er früher zu den **neunerlei Kräutern, die an Maria Himmelfahrt (15. August) geweiht wurden.**

Er war auch fester Bestandteil der **Gründonnerstagsuppe.**

Färbepflanze: für rot und gelb. Die Oxalsäure dient dabei als Fixativ.