

Sauerampfer - Arten

Rumex sp. (Familie Polygonaceae – Knöterichgewächse)



Die Ampfer – Arten haben alle sehr viel Vitamin C – doch am besten eignen sich für die Küche der kleine und der große Sauerampfer. Superlecker im Salat oder kleingehackt mit Rohrzucker als Soße zu Erdbeeren. Auch in der Frankfurter Grünen Soße enthalten.



Die beiden Sauerampfer – Arten haben dort, wo der Stiel in die Blattspreite (die „Blattfläche“ übergeht, spitze Zipfel. Der aufrechte Stängel hat am Ende winzige, unscheinbare Blüten und später kugelige Samen.



Sauerampfer hat eine Menge Oxalsäure und sollte deshalb nicht dauerhaft in Massen verzehrt werden, da sonst Nierenschädigungen auftreten können. Abhilfe verschafft gleichzeitiger Genuss von Milchprodukten.



Giftige Verwechslungspartner sind Zaun- und Ackerwinde. Diese „kriechen“ über den Boden und suchen sich andere Pflanzen zum hochranken. Bilden im Ggs. zum Sauerampfer keine Stängel, die Blüten sind groß und trichterförmig, die Blätter können sich aber sehr ähneln.