

Wildpflanzen

von Marie-Luise Stettler

Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

Ich liebte es als Kind im Garten nach Sauerampfer zu suchen. An heißen Sommertagen waren die sauren Blätter eine willkommene Erfrischung für mich. Ich genoss die milde Säure und den erfrischenden Geschmack.

Wiesensauerampfer, Sauergras, Blacke, Sauerlump, Sauerknöterich, Salatampfer, Kuckucksbrod, Lauskraut, Haderlump, großer Ampfer, Sauerstengel, Sauerblätter, Stoppkraut, Essigblatt, Flohkraut, Roden Hinnerk sind die volkstümlichen Bezeichnungen für die Pflanze. Die Engländer nennen sie *sour dock* oder *sorrel* und bei den Franzosen heißt sie *oseille*. Der botanische Name *Rumex* ist abgeleitet von *rumos* = sauer und bezieht sich auf die sauren Blätter und Stängel. *Acetosa* heißt auch sauer. *Rumex acetosa* bezeichnet also eine doppelte Säure. Auch das Wort Ampfer wird mit sauer übersetzt, d.h. die deutsche Bezeichnung ist ebenso ein Pleonasmus.

Sauerampfer gehört in die Familie der Knöterichgewächse und ist verwandt mit dem Buchweizen und dem Rhabarber, aber auch die Gattung Ampfer mit rund 130 Arten zählt dazu und die Knöteriche, wie der Wiesensauerampfer.

Sauerampfer ist eine ausdauernde winterharte Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 100 cm erreichen kann. Sie ist bevorzugt an Wegrändern und auf nähr- und stickstoffreichen Wiesen zu finden. Der Standort ist halbschattig bis sonnig. Er tritt als Zeigerpflanze für nährstoffreiche Böden auf.

Man findet ihn auch als Pionierpflanze an Erdhau- fen. Er kommt bis in Höhenlagen von 2.000 m vor.

Die Blätter des Sauerampfers sind glatt und lanzettlich, man kann sie auch als pfeilförmig bezeichnen. Am unteren Teil des Stängels sind sie mit einem Stiel ausgestattet und bilden bei der jungen Pflanze eine Bodenrosette, die am Boden überwintert. Später entwickelt sich ein Stängel, an dem die Blätter sitzen. Der Stängel ist gekerbt, kantig und zäh. Es kommt häufig vor, dass Stängel und Blätter rote Flecken haben oder rot überlaufen sind – vor allem im oberen Bereich der Stängel.





Die Färbung ist ein Hinweis auf den Oxalsäuregehalt der Pflanze – je mehr die Blätter rotgefärbt sind, umso mehr Oxalsäure ist enthalten.

Bei den Blüten handelt es sich um Rispen, die aus kleinen, anfänglich grünen, später rosafarbenen bis roten Blüten bestehen und an einem blattlosen Stängel sitzen. Die einzelnen Blüten haben eine sechsteilige Hülle. Aus ihnen entwickeln sich die Früchte in Form von Nüsschen, die Flügelchen besitzen. Sie sind braun oder schwarz.

Die Wurzel ist ein Rhizom, das bis zu 1,5 m in die Tiefe gehen kann.

Sauerampfer ist zweihäusig, d.h. weibliche und männliche Blüten kommen auf unterschiedlichen Pflanzen vor. Die zahlreichen Pollen werden vom Wind verbreitet. Die Samen sind langlebig und werden durch den Wind oder durch Tiere verbreitet und sind auch schwimmfähig.



Die Blütezeit ist von Mai bis August, die Früchte reifen im Zeitraum zwischen Juni und August.

Die Pflanze ist zu einem hohen Anteil vitaminhaltig. Sie enthält die Vitamine A, B, C und E. Zudem sind Ballaststoffe, Eisen Carotinoide, Flavonoide, Proteine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Fett, Zucker und die Mineralien Kalium, Magnesium und Calcium enthalten. Ein kleiner Wehmutstropfen ist die Tatsache, dass der Sauerampfer oxalsäurehaltig ist. Der Anteil an Oxalsäure ist bei der jungen Pflanze noch gering, je älter die Pflanze wird, umso höher ist der Oxalsäuregehalt. Oxalsäure ist speziell bei Menschen mit Nierenerkrankungen und rheumatischen Beschwerden zu vermeiden. Auch Menschen mit einem geringen Eisengehalt im Blut sollten auf den Verzehr von Sauerampferblättern verzichten, da diese die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verhindern. Zudem kann die Blutgerinnung beeinträchtigt werden durch die Bildung unlöslicher Calciumoxalate.

Der hohe Gehalt an Vitamin C macht die Pflanze wertvoll im Frühjahr, wenn die Frühjahrsmüdigkeit Einzug hält. Das ist auch genau die richtige Zeit, um Sauerampfer zu konsumieren, wenn die Blätter noch jung und zart sind.

Die Pflanze wirkt entschlackend und blutreinigend, so dass sie wunderbar für eine Frühjahrskur geeignet ist – entweder im Essen oder als Tee. Das Vitamin C stärkt die Immunabwehr. Weiterhin wirkt sie erfrischend, appetitanregend, antibakteriell, beruhigend, entzündungshemmend, menstruationsregulierend.

Als Tinktur ist Sauerampfer schleimlösend, entwässernd und abführend. Äußerlich angewandt wirkt die Tinktur lindernd bei juckender Haut. Insektenstiche und Verbrennungen – auch durch die Sonne kann man durch eine Auflage von zerriebenen Blättern lindern. Hier ist auch vorstellbar, dass die Tinktur hilft. Der Aufguss aus den Blättern wirkt entschlackend, regt die Darmtätigkeit an und wirkt so Verstopfungen entgegen.

Ein Absud aus der Wurzel hilft bei Zahnschmerzen und kann zum Gurgeln bei Halsschmerzen eingesetzt werden. Die Wurzel in Wein gekocht hilft gegen Menstruationsbeschwerden und Blasensteine. Eine Paste aus Quark gemischt mit den Blättern der Pflanze wirkt kühlend bei Sonnenbrand. Die Blätter haben eine durststillende Wirkung, wenn man sie zerkaut.

Pfarrer Kneipp empfahl den Sauerampfer gegen Schmerzen im Unterleib.

Bereits im Altertum war die Pflanze bekannt. Die Römer, Ägypter und Griechen setzten sie überwiegend zur Regulierung von Verdauungsstörungen ein. Auch nach dem Genuss von fetten Speisen wurde sie geschätzt, um mit der milden Säure die Fettverbrennung anzuregen.



Im Mittelalter fand die Pflanze Verwendung bei Fieber. Die Seefahrer nahmen die Pflanze mit auf ihre Reisen als Mittel gegen Skorbut. Auch in England wurde sie häufig verwendet.

Hildegard von Bingen hingegen hatte nicht viel übrig für die Pflanze. Sie hielt sie nur gut als Futter für die Ochsen. Umso erstaunlicher ist diese Aussage, da das Vieh den Verzehr von Sauerampfer meidet, vor allem wenn er in Heu enthalten ist. Aus diesem Grund sind die Bauern auch wenig begeistert, wenn sich in ihren Wiesen die Pflanze tummelt.

Joachim Ringelnatz setzte dem Sauerampfer ein liebevolles Denkmal in Form eines Gedichtes:

Arm Kräutlein

*Ein Sauerampfer auf dem Damm
Stand zwischen Bahngleisen,
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, Züge nahn.
Der arme Sauerampfer
Sah Eisenbahn um Eisenbahn,
Sah niemals einen Dampfer.*

Früher dienten die Blätter der Pflanze als Poliermittel für Silberwaren. Auch zum Entfernen von Rost- oder Tintenflecken aus Leinwandstoffen eignet sich der Saft der Pflanze.

Die Nüsschen sehen aus wie Läuse, weswegen man früher der Meinung war, dass der Verzehr von Sauerampfer den Befall von Läusen begünstige.

In Armenien werden Kränze aus getrocknetem Sauerampfer nach Himmelfahrt aufgehängt.

Für die Raupen von verschiedenen Feuerfaltern und dem Dukatenfalter dient der Sauerampfer als Futterpflanze.

Sauerampfer wird gerne in der Küche verwendet. Wichtig dabei ist, dass die jungen Blätter vor der Blüte verwendet werden. Auch sollten die Blätter keine roten Flecken haben. So ist der Oxalsäuregehalt noch in einem vertretbaren Bereich.

Ein MUSS als Zutat ist Sauerampfer in der „Grünen Neune“, der Suppe, die aus mindestens 9 Kräutern besteht und am Gründonnerstag gegessen wird. Genauso gehört die Pflanze in die Frankfurter Grüne Soße. Wer trotzdem Bedenken wegen der Oxalsäure hat, kann mit Muskatnuss würzen – Muskatnuss „entschärft“ die Wirkung der Säure – oder Sauerrahm an die Suppe geben – die schädliche Wirkung der Oxalsäure wird durch Milch eliminiert. Roh eignet sich Sauerampfer als Beigabe zu Salaten, in Kräuterquark oder Kräuterbutter. Auch für ein Pesto eignet er sich. Dafür wird der Sauerampfer mit Knoblauch, Walnüssen, Petersilie und Basilikum gehackt, mit Oliven- oder Rapsöl vermischt und geriebener Parmesan zugegeben.

Gekocht kann man ihn wie Spinat verwenden – dann allerdings mit Sahne verfeinert und mit Muskatnuss gewürzt. Auch Eierspeisen verleiht er Würze. Die Blätter sollten möglichst frisch verwendet werden. Für eine Konservierung – außer dem Einlegen in Öl – eignen sie sich nicht. In Russland ist eingelegter Sauerampfer eine Delikatesse.

Für die Astrologen:

Der Sauerampfer wird dem **Jupiter** zugeordnet, wegen der aufrechten Form und des würzigen Geschmacks.

Marie-Luise Stettler
<http://lebensharmonie.ch>