Sauerampfer - Das gesunde und ideale Vitamin-C-Superfood

Du kennst diese Situation: Draußen ist es kalt, du bist ein wenig angeschlagen und boostest dein Immunsystem mit Vitamin C.

Um unserem Körper letzteres zuzuführen, kaufen wir im Supermarkt Zitrusfrüchte und Paprika oder sogar Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke.

Wusstest du aber, dass du für eine gute Portion Vitamin C auch einfach auf **eine uralte Heilpflanze** zurückgreifen kannst, die schon die Menschen im Mittelalter verzehrt haben?

In diesem Artikel erfährst du mehr über die Heilkräfte des Sauerampfers, wie du ihn auf heimischen Wiesen erkennst und wie du ihn zubereitest.

Sauer macht lustig, oder?

Bei Appetitlosigkeit und Essstörungen, so wusste man schon im Mittelalter, hilft etwas Saures.

Dabei einfach zu einer Zitrone zu greifen, das war damals nicht so ohne Weiteres möglich. Die Menschen bedienten sich vielmehr an heimische Pflanzen, die ebenfalls einen sauren Geschmack hatten.

Neben dem Sauerklee gehört auch der Sauerampfer zu einer Pflanze mit saurem Geschmack. Seine milde Säure **regt den Appetit an** und wurde dafür in der **Volksmedizin** genutzt. Aber nicht nur der Säuregehalt macht diese Pflanze so interessant, sondern auch viele wertvolle Vitamine.

Interessantes Wissen nebenbei: Das Sprichwort „Sauer macht lustig“ stammt übrigens aus derselben Zeit und bedeutet nicht, dass man besonders lustige Grimassen schneidet, weil man gerade etwas Saures

gegessen hat.

Vielmehr zielt es auf die **appetitanregende Eigenschaft** des Sauerampfers ab und bedeutet daher: „Sauer macht Gelüste“.

Mit der Kraft des Sauerampfers gegen Vitaminmangel

Bleiben wir im Mittelalter. Eine der größten Ursachen für Krankheiten dieser Zeit war der Vitaminmangel, der sich in Form von Skorbut äußerte. Dieser trat vorwiegend in Notzeiten und bei Seefahren häufig auf, da diese sich nur sehr einseitig ernähren konnten.

Frische Lebensmittel gab es an Board nicht und man musste auf gepökeltes Fleisch, Fisch oder Zwieback zurückgreifen. An Land konnten die Menschen jedoch frische Lebensmittel und Pflanzen verzehren, um einen Vitaminmangel zu behandeln.

Dafür war der Sauerampfer die erste Wahl, da sein Gehalt an Vitamin C sehr hoch ist.

Mit einer Menge von 100 g nimmt man bis zu 117.000 µg des Vitamins auf. Eine Zitrone besitzt auf 100 Gramm nur 50.675 µg.

Da der Sauerampfer aber auch über eine hohe Konzentration an Oxalsäure verfügt, konnten nur kleinere Mengen gegeben werden.

Eine der unangenehmeren Gewohnheiten von **Oxalsäure** ist das Binden von Metallen und Mineralien. Das wiederum schadet auf Dauer den Nieren und begünstigt die Entstehung von Harn- bzw. Nierensteinen.

Heute wissen wir dies aber zu umgehen, indem wir zusätzlich sehr calziumreiche Kost essen und uns generell ausgewogen ernähren. Oxalsäure ist übrigens auch in Rhabarber enthalten. Du würdest deswegen aber sicherlich auch nicht auf ein leckeres Stück Rhabarberkuchen verzichten, oder?

Neben der Bekämpfung von Vitaminmangelerscheinungen weißt du ja bereits, dass Sauerampfer **appetitanregend** wirkt, aber ebenso **abführend**, **verdauungsfördernd**, **blutreinigend**, **tonisch** und auch bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden kann.

Letztlich eine ziemlich gute Bilanz für eine so kleine Heilpflanze.

Lies auch

9 Rezepte mit Wildkräutern für Camping und Outdoor – Diese 9 leckeren Rezepte mit Wildkräutern bringen den Waldgeschmack zu deinem nächsten Camping-Trip. Von knackigem Brot bis aromatischer Suppe.

Die Heilpflanze Sauerampfer

Der Sauerampfer wurde schon weit **vor dem Mittelalter, im alten Ägypten** und auch bei den Römern, genutzt.

Bei **Akne**, **Insektenstichen** und **Hautunreinheiten**, soll zerriebener Sauerampfer gute Abhilfe schaffen und auch zum **Ausleiten von Giften** geeignet sein, da er **harntreibend** und **abführend** wirkt.

Zum Beispiel werden äußerliche **Breiumschläge** aus Sauerampfer bei verschiedenen Hautleiden und Erkrankungen der Mundschleimhaut eingesetzt.

Ein **Sud aus den Wurzeln** des Sauerampfers wurde auch traditionell zur Behandlung von Gelbsucht, Steinleiden und inneren Blutungen verwendet.

Sauerampfer enthält Verbindungen, die **entzündungshemmend** und **antioxidativ** sind, was dazu beitragen kann, diese Erkrankungen zu behandeln oder zu lindern.

Nicht zu empfehlen ist der Sauerampfer bei älteren Menschen mit Nierenleiden, Rheuma oder Gicht, sowie bei Eisenmangel. Der Sauerampfer bindet außerdem Eisen und verhindert damit dessen Aufnahme im menschlichen Organismus.

In der **Homöopathie** findet der Sauerampfer auch Anwendung bei juckenden Hautkrankheiten, Krämpfen und Halsschmerzen. Durch die Verwendung von Sauerampfer in der Homöopathie können diese Symptome gelindert werden, indem der Körper unterstützt wird, seine natürliche Heilungskraft zu aktivieren.

Es ist wichtig zu beachten, dass, obwohl Sauerampfer eine lange Tradition in der Volksmedizin hat, die Verwendung von Sauerampfer für medizinische Zwecke **nicht ohne Risiken ist und eine ärztliche Beratung erforderlich sein kann**. Wenn du jedoch an Erkrankungen leidest, für die Sauerampfer traditionell verwendet wird, solltest du einen Arzt konsultieren, um herauszufinden, ob er für dich geeignet ist.

Wie du Sauerampfer erkennst

Wenn du dich fragst, wie man Sauerampfer erkennt, dann lass mich dir sagen, dass er **rosettenförmig** aus dem Boden wächst und **längliche, lanzettförmige Blätter** mit Mittelteilung hat.

Die Pflanze steht aufrecht, wird **bis zu 35 Zentimeter hoch** und wächst vorwiegend **zwischen Mai und August** auf heimischen Wiesen.

Wenn du ihn jedoch am besten erkennen willst, solltest du ihn zur Blütezeit suchen. Dann bilden sich lange Rispen mit unscheinbaren, **rötlichen Blüten**, die bis zu einem Meter über dem Boden hängen.

Übrigens, wenn du planst, ihn in der Küche zu verwenden, solltest du die **grünen Blätter im Frühjahr ernten**, bevor sie sich im Sommer von der Spitze her rot einfärben.

Denn dann sind sie nicht mehr so gut magenverträglich. Vertrau mir, es lohnt sich, frische Sauerampferblätter zu verwenden, um deinen Salat oder dein Sandwich aufzupeppen.

Was kann man alles am Sauerampfer essen?

Hast du gewusst, dass **alle Pflanzenteile des Sauerampfers essbar** und sehr schmackhaft sind? Das ist richtig – nicht nur die Blätter, sondern auch die Sauerampfer Samen essen und sogar die Stiele sind eine Delikatesse.

In der Tat wurden die Stiele des Sauerampfers historisch **ähnlich wie Rhabarber verwendet**. Sie können geschält, roh gegessen werden, zu einem leckeren Kompott verarbeitet oder als Zutat in selbst gemachter Marmelade verwendet werden.

Die Stiele eignen sich auch hervorragend als Belag für Kuchen, insbesondere in Kombination mit frischen Beeren.

Die **Samen des Sauerampfers** haben einen nussigen Geschmack und können **geröstet und als Gewürz** verwendet werden. Sie können auch zu Mehl gemahlen und als Zutat für Brot oder andere Backwaren verwendet werden.

Die Wurzeln sind auch essbar, etwa als Tee aufgebrüht oder zu Mehl gemahlen.

Also, wenn du Sauerampfer in der Natur oder im Supermarkt findest, solltest du wissen, dass es mehr als nur die Blätter gibt, die du verwenden kannst.

Verwende die Stiele und Samen, um deinen kulinarischen Horizont zu erweitern und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken. Mit Sauerampfer kannst du eine Vielzahl von leckeren Gerichten kreieren, die nicht nur köstlich, sondern auch gesund sind.

Welchen Sauerampfer kann man essen?

Wenn du dich für die Verwendung von Sauerampfer in der Küche interessierst, ist es wichtig zu wissen, welche Arten von Sauerampfer essbar sind.

Glücklicherweise gibt es eine Vielzahl von Sauerampferarten, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind.

Hier sind drei der beliebtesten Arten von Sauerampfer, die in der Küche verwendet werden:

1. **Wiesen-Sauerampfer (Rumex acetosa)**: Dies ist die am häufigsten verwendete Art von Sauerampfer in der Küche. Er hat große, leicht saure Blätter, die einen erfrischenden Geschmack haben. Du kannst ihn in Salaten verwenden, als Beilage zu Fisch oder Fleisch, oder in einer Suppe.
2. **Kleiner Sauerampfer (Rumex acetosella)**: Diese Art von Sauerampfer hat kleinere Blätter als der Wiesen-Sauerampfer und einen intensiveren, säuerlichen Geschmack. Er eignet sich hervorragend für die Verwendung in Saucen oder als Geschmacksverstärker in Suppen und Eintöpfen.
3. **Blutampfer (Rumex sanguineus)**: Diese Art von Sauerampfer hat dunkelrote Blätter, die einen leicht bitteren Geschmack haben. Er eignet sich besonders gut für die Verwendung in Salaten, um Farbe und einen besonderen Geschmack hinzuzufügen.

Egal für welche Art von Sauerampfer du dich entscheidest, es ist wichtig, nur die jungen Blätter zu

ernten. Ältere Blätter können hart und faserig werden und einen zu bitteren Geschmack haben.

Wenn du dir unsicher bist, welche Art von Sauerampfer du essen möchtest, kannst du in deinem örtlichen Bauernmarkt oder Lebensmittelgeschäft nachfragen oder sogar selbst Sauerampfer anbauen.

Mit welchen Pflanzen kann der Sauerampfer verwechselt werden?

Sauerampfer ist eine vielseitige und gesunde Pflanze, die jedoch von ungeübten Kräutersammlern manchmal mit giftigen Pflanzen verwechselt werden kann.

Eine solche Pflanze ist der **Aaronstab**, der zu einem bestimmten Zeitpunkt im Frühjahr sehr ähnlich aussehende junge Blätter hat wie der Sauerampfer.

Es ist daher wichtig, dass du dir vor dem Sammeln von Sauerampfer die Pflanzen genau ansiehst und dich vergewisserst.

Eine Verwechslung kann es höchstens noch **mit anderen Ampfer-Arten** geben. Bei diesen merkst du es dann spätestens am Geschmack.

Anders als der Sauerampfer, schmecken diese weder sauer noch frisch, sondern eher muffig. Ansonsten kannst du aber unbesorgt sein, wenn du sie aus Versehen gesammelt hast, zumal sie ebenfalls über einiges an Vitamin C verfügen.

Wann ist Sauerampfer giftig?

Sauerampfer ist in der Regel ungiftig und kann roh oder gekocht gegessen werden. Allerdings enthält Sauerampfer Oxalsäure, die in großen Mengen giftig sein kann. Solange Sauerampfer in üblichen Mengen verzehrt wird, besteht keine Gefahr.

Aber beachte, dass **Sauerampfer Blätter, die sich rot verfärben**, bereits einen hohen Oxalsäuregehalt haben und deshalb nicht mehr gegessen werden sollten.

Oxalsäure ist eine Substanz, die in vielen Pflanzen vorkommt und in großen Mengen giftig sein kann.

Besonders Kinder sollten vorsichtig sein, wenn sie Sauerampfer essen, da eine zu große Menge an Oxalsäure zu Erbrechen und Durchfall führen kann.

In extremen Fällen kann eine Überdosis von Oxalsäure sogar die Nieren belasten. Also, achte darauf, Sauerampfer in Maßen zu genießen und achte darauf, nur die jungen Blätter zu ernten, bevor sie sich rot verfärben.

Wo du Sauerampfer zum Sammeln findest

Du möchtest also Sauerampfer sammeln und weißt nicht genau, wo du ihn finden kannst? Keine Sorge, ich kann dir helfen!

Sauerampfer wächst wie Löwenzahn wild in vielen Regionen Europas und Nordamerikas. Wenn du in einer ländlichen Gegend lebst, hast du wahrscheinlich schon Sauerampfer am **Wegesrand** oder in der **Nähe von Gewässern** gesehen. Sauerampfer bevorzugt feuchte Standorte wie **Wiesen, Flussufer und feuchte Wälder**.

Aber was ist, wenn du in einer städtischen Umgebung lebst?

Keine Sorge, du kannst immer noch Sauerampfer finden. Viele städtische Gemeinden haben **Parks und Grünflächen**, in denen Sauerampfer wachsen kann. Du könntest auch in städtischen Gärten oder auf Bauernmärkten nachfragen, ob jemand Sauerampfer verkauft oder vielleicht sogar selbst anbauen.

Wenn du Sauerampfer sammelst, ist es **wichtig, auf die Umgebung zu achten**. Vermeide das Sammeln von Sauerampfer:

- in der Nähe von stark befahrenen Straßen
- in Industriegebieten
- in der Nähe von landwirtschaftlichen Flächen, auf denen Pestizide verwendet werden könnten
- in Parks, in denen viele Hunde ausgeführt werden

Also schnapp dir einen Korb und mach dich auf die Suche nach frischem Sauerampfer! Es ist eine großartige Möglichkeit, in die Natur zu gehen, gesunde Zutaten zu sammeln und deinen Gaumen mit dem erfrischenden Geschmack von Sauerampfer zu verwöhnen.

Geschichten zum Kinder erschrecken

Du weißt nun schon, dass die älteren Blätter des Sauerampfers nicht mehr zum Verzehr geeignet sind. Das erkennst du an den vielen kleinen und größeren Löcher, die einen rostroten Rand haben. Der Sauerampfer ist dann nicht mehr allzu ansehnlich.

Außerdem findest du dann auch häufig sehr viele, kleine Käfer, die auf Blätter und Stängeln sitzen. Vielleicht will dir die Pflanze damit, aber auch nur sagen *"Stopp, ich bin nicht mehr für dich bestimmt"*.

Unter solchen Bedingungen würde ein erwachsener Mensch den Sauerampfer wahrscheinlich ohnehin nicht sammeln. Bei Kindern verhält sich die Sache da schon etwas anders. Kinder sind neugierig, fassen alles an und stecken einiges in den Mund.

Das kann gerade bei manchen Pflanzen jedoch ins Auge gehen. Damit Kinder alte Blätter des Sauerampfers in Frieden lassen und die alten Blätter nicht pflücken, hat man sich der Geschichte bedient, dass die Pflanze Läuse verursacht. Unterstrichen durch die schwarzen Käfer, kam diese Geschichte bei den Kindern an und hatte daher schon häufig die beabsichtigte Wirkung.

Diese Gerichte kannst du aus Sauerampfer zubereiten

Während in unseren Breiten die jungen Blätter des Sauerampfers im Salat oder auch mal in einem Smoothie landen, gibt es primär im slawischen Raum traditionelle Gerichte mit Sauerampfer.

Hier meine Liste mit Ideen und Rezepten:

- In Polen gibt es im Sommer eine Sauerampfer-Suppe. Diese ist auch in Ungarn bekannt. Durch die leichte Säure, die der Ampfer nach dem Erhitzen beibehält, ist er als erfrischende Speise dort sehr beliebt.
- Ebenfalls hervorragend schmeckt er fein gehackt, in einem Omelett oder im Brotteig.
- Sauerampfer passt gut zu Fischgerichten oder Eierspeisen.
- Im September können die Wurzeln des Sauerampfers geerntet und getrocknet werden, um sie als Tee aufzubrühen oder gemahlen zum Strecken von Getreidemehl zu verwenden.
- Sauerampfer-Blätter und Triebspitzen können ähnlich wie Spinat zubereitet werden und eignen sich gut als Salat oder in cremigen Suppen wie der französischen oder belgischen Ampfersuppe.
- Sauerampfer-Blütenstängel können wie Rhabarber zu Kompott oder Obstkuchen verarbeitet werden.
- Die Blütenstände können zu verschiedenen Gemüsegerichten hinzugefügt werden.
- Sauerampfer-Samen Verwendung: Aus den Sauerampfer-Samen kann ein Teegetränk hergestellt werden. Sie können auch im Winter zum Keimen verwendet werden, um frisches Grün zu erhalten.

Wenn du den Sauerampfer nicht nur roh verzehrst, sondern kochst oder dünstest, kann du unbedenklich auch größere Mengen davon essen. Wichtig hierbei ist, dass zum Kochen die jungen Blätter genutzt werden.

Fazit: Der Sauerampfer - Eine unerwartete Vitamin-C-Bombe

Der Sauerampfer mag nicht so bekannt sein wie andere Heilpflanzen, aber seine vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten und sein hoher Vitamin-C-Gehalt machen ihn zu einer interessanten Zutat in der Küche und Medizin.

Seine Blätter und Triebspitzen kannst du gleich so draußen snacken oder zu Hause weiterverarbeiten, wie zu einer Suppe.

Beim Sammeln des Sauerampfers ist es wichtig, auf ungedüngte Wiesen und makellose Blätter zu achten. Ältere Exemplare mit Löchern im Blatt können unverträglich sein.

Also, sei nicht schüchtern – probiere den Sauerampfer aus und entdecke neue Geschmacksrichtungen und gesunde Zutaten. Du wirst überrascht sein, wie vielseitig diese bescheidene Pflanze sein kann.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de