

## Großer Ampfer, Wiesen-Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

Familie: Knöterichgewächse (*Polygonaceae*)

Wildgemüse - Heilpflanze - Stickstoffzeiger - Windbestäubung



**Pflanzenmerkmale:** Die Pflanze wird bis zu 100 cm hoch. Die aufrechten Stängel sind gestreift und kahl. Die Blätter sind deutlich gestielt, pfeilförmig, ganzrandig. Die Nebenblätter an der Basis der Blattstiele häutig, gefranst und den Spross scheidig umgebend. Die Blütenstände sind endständig, verästelt und rötlich erscheinend. Die kleinen Blüten sind eingeschlechtig. Männliche Blüten mit einer doppelten Blütenhülle aus 6 grünlich-rötlichen Blütenhüllblättern und 6 Staubblättern. Weibliche Blüten ebenfalls mit 6 Blütenhüllblättern, die inneren zur Fruchtzeit vergrößert und die Frucht eng umschließend. Die Frucht ist eine einsamige Nuss, dreikantig und zur Reife schwarzbraun glänzend.

**Lebensdauer:** ausdauernd.

**Blütezeit:** Mai bis Juli.

**Standort:** Wiesen, Grasplätze; Weiden; Unkrautgesellschaften.

**Vorkommen:** allgemein verbreitet; in den Alpen bis ca. 1600 m.

**Verwendung:** Gesammelt werden junge Blätter und Sprossspitzen vor der Blüte. Die Pflanze findet als Suppengemüse, zum Kochen von Fischen, als Salat und Spinat Verwendung, sowie als Zutat zu Saucen, Kuchen und Eierspeisen. Feingehackte Blätter werden gedünstet und als Püree zu Fleisch, Fischen und Omeletts serviert.

**Bemerkungen:** Der Wiesen-Sauerampfer schmeckt, wie schon der Name sagt, sauer und zwar durch seinen Gehalt an Oxalsäure. Der saure Geschmack kann gemildert werden, wenn man Sauerampfer mit Mangold oder Spinat mischt. Sauerampfer ist ein Bestandteil der Frankfurter grünen Sauce.