



Kinderpflanze des Jahres

2017

aus Finkens Garten:

Der Ampfer

Der Ampfer ist eine einheimische essbare Wildpflanze.

Es gibt verschiedene Ampfer-Arten, die bekannteste ist der Sauerampfer (*Rumex acetosa*, Bild rechts). Ihr habt Saatgut für Blutampfer (*Rumex sanguineus*, Bild unten) bekommen, weil er so hübsch aussieht und sich im Garten nicht zu sehr ausbreitet.

Der Blutampfer schmeckt milder als Sauerampfer. Wer's also richtig sauer möchte, der kann zum Vergleich auch einen Sauerampfer pflanzen.



Die meisten essbaren Wildkräuter werden heute von Gärtnern als Unkraut bezeichnet. Leider wissen nur noch wenige Menschen, welche Wildpflanzen lecker und gesund sind.

Andere Wildpflanzen, die man essen kann, sind zum Beispiel Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Brennnessel und Giersch.

Auch ohne Blüten dekorativ!

Viele Zierpflanzen sehen erst dann schön aus, wenn sie bunte Blüten tragen. Oft blühen sie nur für kurze Zeit. Der Blutampfer dagegen ist mit seinen zweifarbigem Blättern das ganze Jahr über attraktiv. So eine Pflanze nennt man auch Blattschmuckpflanze. Der Ampfer schmückt mit seinen Blättern Euer Kräuterbeet.



Gärtner-Tipps zu Aussaat und Pflege:

- Wenn ihr den Ampfer von Februar bis April drinnen auf der Fensterbank aussät und dort vorzieht, dann könnt ihr besonders früh ernten. Von Mai bis Juli könnt ihr ihn direkt draußen ins Gartenbeet säen. Es dauert dann aber länger, bis ihr zum ersten Mal probieren könnt.
- Die Samen brauchen zum Keimen Licht, deshalb sollte man sie nicht mit Erde bedecken. Etwa zwei bis drei Wochen nach dem Säen zeigen sich die kleinen Pflänzchen.
- Der Ampfer mag feuchten bis nassen Boden. Wenn es wenig regnet, möchte er regelmäßig gegossen werden.
- Der Boden sollte nährstoffreich sein. Du kannst zum Beispiel beim Pflanzen Komposterde verwenden.
- Am besten wächst der Blutampfer an einem halbschattigen Platz, aber Sonne verträgt er auch.
- Die Pflanze ist mehrjährig und winterhart: Wenn man sie einmal im Garten hat, dann kommt sie jedes Jahr wieder.

Bei dir gibt's keinen Garten?

Wenn ein passendes Beet fehlt, kann der Ampfer auch in Töpfen oder Kästen gezogen werden. Das Pflanzgefäß muss unten Abflusslöcher haben, damit überschüssiges Gießwasser ablaufen kann.

Die Bilder von Wikipedia dürfen unter der Creative-Commons-Lizenz (CC BY-SA 3.0) verwendet werden. Sauerampfer (oben) von Sten Pose
Ampferblüte (nächste Seite) von Krister Brandser

Ernte:

Immer die jungen, frischen Blätter pflücken, die schmecken am besten.

Wie Spinat und Rhabarber enthält auch der Ampfer Oxalsäure, deshalb sollte er nicht in großen Mengen oder über einen langen Zeitraum verzehrt werden.

Und genauso wie beim Rhabarber steigt der Oxalsäuregehalt, wenn die Pflanze blüht. Dann sollte man sie nicht mehr essen.

Wenn die Blütentriebe entfernt werden, wachsen bis in den Herbst hinein immer wieder frische Blätter nach.

So sieht
eine



Ampfer-
Blüte
aus.

Verwendung:

Junge Blutampfer-Blätter sind eine bunte und leckere Salatzutat. Man kann den Ampfer ähnlich wie Spinat zubereiten, in Kräuterquark, grüne Smoothies, Omeletts oder Suppen schneiden oder eine cremige Ampfersuppe daraus kochen. Sauerampfer ist eines der sieben Kräuter, die traditionell in der Frankfurter Grünen Soße Verwendung finden.

Ampfer als Steinzeiteessen

Wahrscheinlich haben schon unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, Ampfer gegessen. Damals waren Wildkräuter ein wichtiges Nahrungsmittel. Es gab ja noch keine Geschäfte, in denen man das ganze Jahr über Obst und Gemüse kaufen konnte. Sauerampfer enthält viel Vitamin C, deshalb benötigten die Menschen ihn besonders im Frühling, wenn in der Natur noch keine Früchte wachsen.

Rezept für Ampfer-Suppe:

Vier Hand voll Blutampferblätter (ohne Stiele) waschen und klein hacken. Zwei Esslöffel Butter erhitzen, die Blätter hinzugeben und kurz dünsten. Mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten kochen lassen. Jetzt mit Mixstab pürieren, 250 ml Sahne und ein Eigelb unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Wissenswertes: Was sind Blattadern?

Auf den grünen Blutampfer-Blättern kann man sehr gut die roten Blattadern sehen. Wenn man das Blatt umdreht, kann man sie auch fühlen.

In den Blattadern fließt der Saft der Pflanze. Hier werden Wasser und Nährstoffe durch die ganze Pflanze transportiert.

Aktionstipp: Jede Pflanze hat Blattadern. Sammelt Blätter von verschiedenen Pflanzen, z.B. jedes Kind eins. Jetzt schaut nach den Blattadern.

Könnt Ihr sie sehen und fühlen?



Wenn man ein Blatt mit der Oberseite nach unten auf dem Tisch legt und darauf ein weißes Papier, kann man die Blattadern mit Wachsmalstiften durchrubbeln. Das nennt man auch Frottage. Hier wurden die Blätter der Buche verwendet.

Viel Spaß beim Gärtnern und Probieren!

wünscht das Finkens-Garten-Team und die Firma Firma Bruno Nebelung GmbH, die das Saatgut gespendet hat.

Vielen Dank dafür!



• Saatgut • Blumenwiebeln
• Rasensamen • Pflanzen
www.nebelung.de