

Sauerampfer

köstliches Wildgemüse



Sauerampfer enthält viel Vitamin C und kann gekocht oder roh gegessen werden. Er sollte aber nur in Maßen verzehrt werden, denn obwohl er auch als Heilmittel wirksam ist, ist er wegen seiner Oxalsäure besonders für Nierenkranke schädlich.

Rezepte

Sauerampfer-Flip

Eine unbehandelte Zitrone waschen, auspressen und die Schale abreiben. Ein Bund Sauerampfer putzen, waschen und grob hacken. Sauerampfer mit 1 EL (Klee-)Honig pürieren. 500 g Buttermilch sowie Zitronenschale und -saft nach und nach zugeben. Auf 4 Gläser verteilen, mit Mineralwasser auffüllen und mit je einem Sauerampferblättchen garnieren.

Wussten Sie, dass ...

... Sauerampfer bevorzugt an schattigen und halbschattigen Orten wächst? Die Blätter solcher Pflanzen sind zarter und weniger sauer.

Sauerampfer-Omlette

150 g Sauerampfer waschen, hacken und in der Pfanne in Butter anschwitzen. 6 Eier mit 1 EL Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Die Mischung über den Sauerampfer geben und stocken lassen.

Sauerampfer-Gemüse

Sauerampfer-Blätter waschen, hacken und in Butter dünsten. Mit Sahne und Eigelb verfeinern und als Gemüsebeilage verwenden.

Sauerampfer-Kompresse

Eine Handvoll Sauerampferblätter in $\frac{1}{4}$ l Wasser 5 min lang kochen. Abkühlen lassen, abseihen. Ein mit der Flüssigkeit getränktes Tuch auf das gesäuberte Gesicht legen. Gegen unreine und fettige Haut.

Wussten Sie, dass ...

... der Saft der Blätter hilft, Rost, Tinte und Schimmelflecken aus weißer Wäsche, von Silber oder Korbmöbeln zu entfernen?

Sauerampfer-Suppe

150 g Sauerampfer waschen und klein schneiden. Eine halbe Zwiebel in 30 g Butter anrösten. 40 g Mehl zugeben und gut durchschwitzen lassen, dann den Sauerampfer 1-2 min lang mitdünsten. Mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen und alles erhitzen.

5 Eigelb und 200 ml süße Sahne verquirlen und die heiße Suppe unter Rühren zufügen. Nochmals unter ständigem Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Wussten Sie, dass ...

... man Sauerampfer nicht trocken einfrieren darf, weil er dann erfriert? Stattdessen das frische Blatt zerkleinern und in Wasser einfrieren.

Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e. V.

Rosgartenstraße 3 – 5, 78462 Konstanz

Tel.: 07531 – 900 913

e-mail: Foerderkreis.Bodensee-Naturmuseum@web.de

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich mich bereit, in den Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums in Konstanz einzutreten.

Name: _____

Einzelperson *

Familie *

Adresse: _____

e-mail: _____

Unterschrift: _____

Hiermit gestatte ich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag von € _____** von meinem Bankkonto abzubuchen. Diese Erlaubnis kann ich jederzeit widerrufen. Sie erlischt automatisch mit meinem Austritt aus dem Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums.

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bei der Bank: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

* Zutreffendes bitte ankreuzen.

** Jährlicher Mindestbeitrag: € 7,50 (Einzelperson) bzw. € 10,00 (Familie).

Herausgegeben vom AK Museumspädagogik
im Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e.V.

Rosgartenstr. 3 – 5

78462 Konstanz

Telefon: 07531 – 900 917

E-Mail: MusPaedBNM@stadt.konstanz.de