

# Römischer Ampfer *Rumex scutatus*

## Schild-Ampfer

### Beschreibung:

Zur Gattung der Rumex gehören etwa 200 Arten.

### Familie:

Knöterichgewächse (Polygonaceae)

### Allgemeines

Der Römische Ampfer ist ein Kraut das 30 bis 45 cm hoch wird. Die herzförmigen Blättern, die an aufrechten Stängeln wachsen erinnern an Schilde, weswegen die Pflanze auch als Schildampfer gehandelt wird. Je nach Blattfarbe unterscheidet man in eine grüne und eine silberne Unterart. Die unscheinbaren hellrosa Blütenstände sind zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Blüten.



### Herkunft

Ursprünglich ist Schildampfer ein Wildgemüse der alten Welt und wächst gern auf Wiesen und Weiden. Die Römer wurden erstmals auf Acitulidda aufmerksam. Bereits ihnen fiel die Schildform der Blätter ins Auge (Scutatusi = Soldaten mit Langschild), und das Zitrusaroma stieg in die Nase. Mit der Ausweitung des IMPERIUM ROMANUM wurde zahlreiche Kräuter in Mitteleuropa heimisch. Dem Römischen Ampfer ging es nicht anders.

### Anwendung:

Verwendet werden die frischen jungen Blätter des Römischen Ampfers, die als Salate, Suppen oder Gemüse zubereitet werden. Sie können auch mit anderen Salaten gemischt werden. Feingehackt, kurz in Salzwasser gekocht und dann in Butter gedünstet, ergeben die Blätter ein sehr schmackhaftes Gemüse. Man kann die Blätter auch wie Mangold oder Spinat kochen und verwenden. Römischer Ampfer wird auch als säuerliche Würze zu Kerbel- und Kartoffelsuppen, Gurken, Linsen, Milch, Tomaten und Hühnerbrühen, genutzt. **Wichtig! Der Römische Ampfer darf nicht in einem Eisentopf gekocht werden.** Das Kraut erhält sonst einen unangenehmen metallischen Geschmack. Auch sollte man immer nur junge Blätter nutzen, da ältere zuviel Oxalsäure enthalten. Den Römischen Ampfer kann man aufbewahren, indem man das frische Blatt zerkleinert und anschließend in Wasser einfriert. Wird er trocken eingefroren, erfriert der Römische Ampfer. Eine Trocknung der Blätter ist zwar möglich, doch verliert er dabei einen Großteil seines Aromas.

### Verwechslung:

Die Ampferarten können leicht miteinander, aber auch mit anderen Knöterichgewächsen verwechselt werden. Der Sauerampfer ist daran erkennbar, daß er sauer schmeckt.

### Blütezeit:

Römischer Ampfer: Mai bis August.

### Sammelzeit: Mai

### Sammelvorschrift:

Das Kraut wird kurz vor der Blüte über der Erde abgeschnitten. Blätter werden geerntet und frisch verwendet.