



# WILDKRÄUTER



## Sauerampfer (Rumex acetosa)



**Standort/Pflege:** nährstoffreiche, stickstoffreiche, feuchte, lehmige Böden

**Erntegut:** Blätter

**Verwendung:** als Salatgewürz, als Tee, in Suppen

**Wissenswertes:** enthält viel Vitamin C; in Maßen zu genießen;  
medizinisch gegen Frühjahrsmüdigkeit, bei Magen-  
beschwerden, Verdauungsschwäche, Blutarmut, Fieber  
wirkt blutreinigend, harntreibend, adstringierend

