

# Blutsauerampfer

## Rumex sanguineus

Der **Blutampfer** (*Rumex sanguineus*) ist eine dekorative, mehrjährige Wildstaude aus der Familie der Knöterichgewächse. Er ist vor allem für seine markanten, giftgrünen Blätter mit tiefroten Adern bekannt, die ihm seinen Namen verleihen.

### Verwendung in der Küche und Heilkunde

In der Küche wird Blutampfer als mildere, weniger saure Alternative zum klassischen Sauerampfer geschätzt.

- **Kulinarik:** Die jungen, zarten Blätter eignen sich hervorragend für **Salate, Smoothies, Kräuterquark** oder als Garnierung. Er kann auch wie Spinat gedünstet oder in Suppen und Soßen verwendet werden.
- **Heilwirkung:** Ihm wird eine **blutreinigende, appetitfördernde und harntreibende** Wirkung nachgesagt.

### Standort und Pflege im Garten

Die Pflanze gilt als äußerst robust und pflegeleicht.

- **Standort:** Ideal ist ein **halbschattiger bis schattiger Platz** (z. B. am Gehölzrand), er gedeiht aber auch in der Sonne, sofern der Boden feucht genug ist.
- **Boden:** Bevorzugt werden **feuchte, nährstoffreiche und humose Böden**. Er eignet sich auch gut für Teichränder
- **Winterhärte:** Der Blutampfer ist absolut **winterhart** und verträgt Temperaturen bis zu -20 °C.
- **Tipp:** Ein regelmäßiger Rückschnitt fördert den Austrieb neuer, zarter Blätter und verhindert eine unkontrollierte Selbstaussaat

**Je Pflanze 7,50 €**