

## Gemüseampfer (*Rumex patienta*)

### Allgemeines

Gemüseampfer ist eine mehrjährige Pflanze, die schon früh im Jahr üppig austreibt und frisches Grün in der noch gemüsearmen Zeit liefert. Hierzulande wurde er seit dem Spätmittelalter meist in den Klostergärten kultiviert und zunächst überwiegend für Heilzwecke genutzt. Mit dem Beginn der Kultivierung von Spinat verlor er an Bedeutung und geriet in Vergessenheit.

### Anbau

Man kann Gemüseampfer schon ab März direkt ins Freiland säen. Die Saattiefe sollte 1 cm betragen, der Abstand zwischen den Pflanzen 30 cm x 40 cm. Da das Saatgut sehr langsam keimt, kann es sinnvoll sein, die Pflanzen zunächst - ab Februar - in Blumentöpfen vorzuziehen und sie dann ab April auszupflanzen.



*Bildquelle: members.aon.at*

### Nutzung

Genutzt werden können vorzugsweise die jungen Blätter des Gemüseampfers vom zeitigen Frühjahr an bis zum Frühsommer und dann wieder im Herbst. Sie können wie Spinat zubereitet werden und sind diesem auch geschmacklich ähnlich.