



# Ausgewählte Alpen-Ampfer-Gerichte

von Dr. Michael Machatschek

**Dem Alpen-Ampfer maß man einst die Bedeutung einer Kulturpflanze bei. Er wurde selbst in den Talgärten kultiviert und die Samen europaweit gehandelt. Über das Buch „Nahrhafte Landschaft“, in dem darüber berichtet wurde, entstand die Nachfrage nach geeigneten Rezepten. Im Folgenden seien einige neue Verwendungsmöglichkeiten angeführt, die einen nutzvollen Umgang mit dieser Pflanze offerieren. Damit die Gerichte mit dem Alpen-Ampfer keine Gerüchte werden, stellt Michael Machatschek einige zum Ausprobieren vor.**



Fotos: Machatschek

Der Anlass für diese Rezepte liegt in der Nachfrage interessierter Leser des Buches „Nahrhafte Landschaft“, welches heuer vom Böhlau-Verlag wieder aufgelegt wurde und im Buchhandel erhältlich ist. Das 2003 wieder erschienene Buch beinhaltet allgemeine Verwendungsmöglichkeiten der ganzen Pflanze. Diese wurden bereits 1998 in „Der Alm- und Bergbauer“ veröffentlicht. Seit dieser Zeit konnten weitere Gebrauchserfahrungen mit dem „Ampfer der Almen“ gemacht und alte Notizen für die Leser aufbereitet werden.

Die Blattstiele (!) des Alpen-Ampfers (*Rumex alpinus*) können bis Mitte des Almsommers verwendet werden. Mit der Blüte lagern sich vermehrt Oxalsäure und Bitterstoffe für den Fraßschutz der Pflanze ein. Bei gemähten und neuerlich aufwachsenden Pflanzen sind die frischen Blattstiele aber dennoch auch gegen den Herbst hin nutzbar. Der Abbau der Oxalsäure durch das Kochen kann vermutet werden.

Grundsätzlich soll beim Kochen mit Ampfer kein Geschirr bzw. Folie aus Aluminium verwendet werden. Billiges Geschirr - vor allem Tortenformen - können wegen der Oxalsäure Schaden erleiden.

## Über die „Butterblätsche“

Im näheren Umkreis unserer Almhütten finden sich große Mengen dieser nährstoffliebenden Pflanze. Früher waren die ebenen Bereiche um die Hütten von der Beweidung ausgezäunt, damit sie nicht vom Vieh verlägert wurden und die mit Stallmist gedüngten Hüttenmäher einen Heuertrag abwarfen. Nachdem die Zäune abgetragen wurden, vermehrte sich an diesen als Viehläger angenommenen Standorten der Alpen-Ampfer.

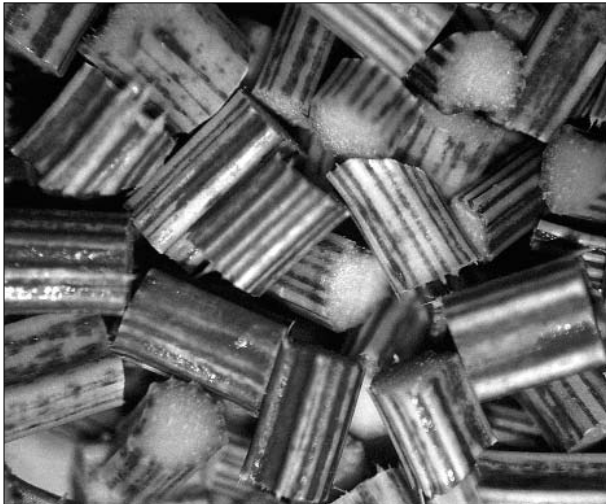
Beim Alpen-Ampfer sind sich Botaniker uneinig, ob er zum Gemüse oder Obst zu zählen ist. In den Talgärten kann er ohne weiters kultiviert werden. Hingegen ist der Stumpfblatt- (*Rumex obtusifolius*)

und der Kraus-Ampfer (*R. crispus*) der überdüngten Tal- und Bergwiesen wegen herber Inhaltsstoffe erfahrungsgemäß für Speisezwecke weniger gut geeignet.

## Ein Chutney aus Alpen-Ampfer

Als Chutney [sprich: Tschatni] bezeichnet man ein englisches Rezept für eine süßsaure Paste, die aus zerkleinerten Früchten oder Gemüse unter Zusatz verschiedener Gewürze hergestellt wird. Der Alpen-Ampfer scheint gerade für Chutney besonders gut geeignet zu sein. Solche Pasten werden vor allem in der vegetarischen Küche zur Bereicherung und Erzielung einer höheren Vielfalt gerne eingesetzt. Süßsaures Chutney wird meist zum Reis oder zu Erdäpfeln, Gemüsesteaks, Gemüsefrikadellen, gebratene Getreidelaiochen, zum Huhn oder zu Currygerichten mit Fleisch dazugegeben. Man kann je nach Zubereitung Chutney auch wie >

*Der Alpen-Ampfer war einst als Kulturpflanze geschätzt - heute gilt er ausschließlich als Unkraut*



*Alpen-Ampfer-Blattstiele können wie Rhabarber verwendet werden*

Marmelade verwenden und bevorraten.

### Das Rezept

Die Zutaten: Man nehme etwa 1/2 Kilo Blattstiele des Alpen-Ampfers, zwei Orangen und zwei Zitronen, 1/8 Liter Weißwein, 1/4 Liter Wasser, 450 g Gelierzucker, ein Stück frische Ingwerwurzel (gerieben zwei Esslöffel), 1/3 Zimtstange, zwei Gewürznelken, 40 g Rosinen und etwas Muskatnuss.

Die Zubereitung: Die Blattstiele vom Alpen-Ampfer werden gereinigt und auf 1 cm lange Stücke geschnitten. Die Orangen und Zitronen schälen, vierteln und entkernen. Die geschnittenen Teile verrührt man vorsichtig zusammen mit Weißwein, Wasser und Gelierzucker in einem Geschirr und bringt sie langsam zum Kochen. In ein kleines Leinensäcklein werden Ingwer, Zimt und Nelken gebunden und in das Kochgeschirr hineingehängt oder ein vorbereiteter Absud dieser Würzmittel beigegeben. Dazu gibt man noch die Rosinen und etwas Muskat.

Man läßt dies langsam unter Rühren auf mittlerer Flam-

me behutsam kochen, bis es eindickt. Dann wird es vom Herd genommen. Zur Probe gibt man einen Teelöffel davon auf ein Teller. Wenn sich die Masse wie Marmelade verhält und bei der Abkühlung dick wird, kann man sie kurz etwas abkühlen lassen und in Gläser einfüllen. Nach einer weiteren viertelstündigen Ruhe schraubt man die Drehdeckel zu und gibt die Gläser in kühle Lagerräume. Aufzubreuchen ist Chutney binnen ein bis zwei Jahre.

### Eine andere Form der Pastenherstellung

Es kann z.B. auch eine Variation mit entkernten und fein zerkleinerten Hagebutten, fein geschnittenen Kumquat-Orangen, Alpen-Ampfer-Blattstiele, Zwiebel, gedörrte Zwetschken, süßsaure Äpfel, Weinessig, Senfkörner, Pfeffer und Zucker hergestellt werden. Auf Almen konnten wir unzählige Möglichkeiten ausprobieren. Dabei spielt die Beigabe bestimmter Früchtesirupe, in denen wir die Blattstiele ziehen ließen eine geschmackliche Rolle. Manche Rezepturen werden mittlerweile von Lehrerinnen ausprobiert oder von Bäuerinnen auf den Märkten verkauft.

### Das Alpen-Ampfer-Gratin

Ein Kilo frische Alpen-Ampfer-Blattstiele etwas schälen und in 4 cm lange Stücke ablängen. Diese legt man in ein flaches Gefäß, gibt 8 Esslöffel Wasser, 4 Esslöffel

Zucker und Zitronensaft dazu und deckt sie zu. Ganz langsam köcheln lassen, denn die Stücke sollen nicht ganz gar sein. Das Stielgemüse nimmt man sodann heraus.

Der verbliebene Saft im Geschirr wird bis zur Hälfte eingekocht. Dann gibt man Orangenlikör oder Kirschen-schnaps zu, etwas Maisstärke wird verrührt und solange erhitzt, bis der Saft sirupartig wird. Dann kalt werden lassen.

Eine Gratinplatte oder ein Flachgefäß wird mit Butter bestrichen und die Ampferstiele aufgelegt. Dann werden zwei Eigelb und 2 dl Rahm zu einer Creme geschlagen. Der kaltgewordene Sirup wird dazugegeben. Diese Mischung wird über die Stiele gegossen.

Bei 180 °C wird er etwa 15 Minuten im Rohr überbacken. Mit Puderzucker staubt man ein und läßt bei starker Oberhitze gratinieren, bis eine leichtbraune Kruste entsteht. Nach etwa 20 Minuten Abkühlung wird das „rumex alpinus gratin“ lauwarm und mit Staubzucker gepudert serviert. Es soll nicht fest werden, das Essen aber ein Fest.

### Der Ampferstielwein

Zutaten: 5 kg Blattstiele des Alpenampfers, 0,75 kg Zucker, Rein- oder Nährhefe.

Man nimmt auf 5 kg Stiele etwa 2/3 kg Zucker und 3 1/2 Liter Wasser. Das Wasser stellt man zum Kochen auf. Die Blattstiele werden gewaschen und geschnitten. Man gibt sie



in ein größeres Gefäß, wo man das kochende Wasser überschüttet. Einen Tag lang lässt man dies durchziehen. Dann siebt man ab und presst die angesetzten Stiele gut aus. Zur Flüssigkeit gibt man Zucker und Rein- oder Nährhefe bei und rührt diese ein. Das lässt man einige Zeit lang vorgären, ehe man die Flüssigkeit in ein anderes Gefäß abzieht. Ein gut verschlossenes Gefäß mit einem Überheber ist sehr empfehlenswert. Dabei klären sich Trübstoffe ab und man kann klaren Wein erhalten. Das Abziehen kann mehrmals durchgeführt werden. Reinlichkeit muss streng eingehalten werden. Dann kann der Wein in Flaschen abgefüllt werden.

Nachteil: Selten gibt es auf der Alm so große Behälter, dass man in größeren Mengen Wein produzieren kann. Und leider gestaltet sich der Transport in das Tal häufig als schwierig. Deshalb haben die Leute früher in größeren Mengen Alpen-Ampfer zur Verwendung ins Tal getragen oder in den Talgärten als Kulturpflanze gezogen.

### **Verdünnungssaft aus Alpen-Ampfer**

Als Konzentrat für durstlöschende Verdünnungssäfte können die Blattstiele ebenfalls Verwendung finden.

Zutaten: 1 kg Blattstiele, 0,5 kg Zucker, 2 ungespritzte Zitronen, 2 Liter Wasser.

Zubereitung: Die Blattstiele des Alpen-Ampfers werden

in 0,5 cm breite Scheibchen geschnitten. Die gewaschenen Zitronen werden mit den Schalen in Scheiben geschnitten. Beide werden gemischt und darüber wird das heiße Wasser gegossen und das Gefäß etwa drei Tage stehen gelassen. Ab und zu soll umgerührt werden. Nach drei Tagen kann der Saft abgeseiht werden. Er wird noch einmal kurz aufgekocht und die angegebene Zuckermenge eingerührt, bis sie sich auflöst. Dann kann die heiße Flüssigkeit in Flaschen abgefüllt werden. Dieser Saft hält bis zu einem Jahr.

### **Alpen-Ampfer-Marmelade**

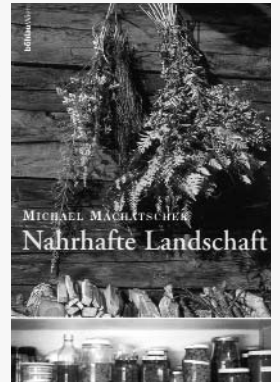
Sehr einfach sind Marmeladen aus den Blattstielen herzustellen. Sie können mit verschiedenen Gewürzen jeweils einzeln abgeschmeckt werden. Dazu zählen: Pulver von Zimt, Ingwer, Vanille, Zitronenschale oder Orangenschale und etwas Nelkenpulver. Auch Katzen-, Pfefferminze, Melisse, Salbei, Mädesüß oder Waldmeister eignen sich zur Aromatisierung. Grundsätzlich brauchen die Alpen-Ampferstiele nur kurz aufgekocht werden. Gestreckt können sie mit vorher gekochten Äpfeln, Birnen oder Erdbeeren und mit bestimmten Kürbis- und Paradeiser-Arten werden. Schwarze und Rote Johannisbeeren, Vogel-, Himbeere, Heidel- oder Preiselbeere ergeben ebenfalls in Mischungen gute Marmeladen. ■

*Weitere Alpen-Ampferrezepte in der nächsten Folge*

## **Aus dem Inhalt**

### **1. Landschaft unter dem Aspekt der Nahrhaftigkeit**

In der Landschaft liegen die „Mittel des Lebens“ verborgen • Die Bereicherung an den Allmenden • Die Weltmacht des künstlichen Aromas • Landschaftsbild und Landschaftspflege • Begriffserklärungen



### **2. Das alte Wissen vom Nutzen der Pflanzen**

Ampfergärten und Blackenäcker - die Nutzung des Alpenampfers als Nahrungs- und Futtermittel • Der echte Kümmel - ein „fürsorgliches Heilkraut“ • Alpines Wildgemüse im Sommer • Die Kraft des Löwenzahns • Das Rapunzelgemüse - Von Teufelskrallen und Glockenblumen • Die Rapotnikwurzel der Bergscharte • Die Nachtkerze als Wurzelgemüse-Heilpflanze • Der Waldgeißbart - als wohlschmeckender Wildspargel • Vom Hopfenblütentee bis zum Spargelgemüse • Thymian - ein Lockmittel für Bienen und ein Desinfektionsmittel

### **3. Bäume und ihr vergessener Nutzen**

Die Rotbuche • Die Eichen • Die Ahorne • Die Linde als Haus- und Nährbaum • Die Schwarzen Pappeln • Die Balsampappel und das Öl vom Lungauer Balsambaum

### **4. Speiselaub und Schneitelnutzung**

Die Nahrhaftigkeit der frischen Fichtentriebe • Laub- oder Grünmehl zur Streckung der Nahrung und des Futters • Das Efeu und die Nutzung des Laubheus • Waldblätter zur Erzeugung von Schwarzem Tee

### **5. Die Wildobstnutzung**

Die veredelte Hagebutte als Wintervorrat • Dirndl als Oliven • Marmelade • Kaffee und Rauschspender • Die Beeren der Championblume • Der Schneeball für Marmelade • Die Traubenkirsche - ein verkanntes Wildobst

### **6. Pilze, Flechten und Farne**

Pilze als Mineralstofflieferanten • Salzersatz und Würzmittel • Vom „Floigntod“ durch den Fliegenpilz • Die „Graupen“ oder das Isländische Moos • Vom Nutzen der Farne

### **7. Schlussbetrachtungen**

Über die Sammelnutzung • Landschaft und Wirtschaft • Die Kultur der Selbstversorgung - Natur und Arbeit

Michael Machatschek  
**Nahrhafte Landschaft**

2003. 2. unveränderte Auflage, 248 Seiten, 120 SW- und 80 Farbabbildungen, 13,5 x 21 cm. Gebunden. ISBN 3-205-99005-6, Euro 24,90.