



## Ausgewählte Alpen-Ampfer-Gerichte (Teil 2)

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 wird, entstand die Nachfrage nach geeigneten Rezepten. Im folgenden zweiten Teil werden weitere 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.**

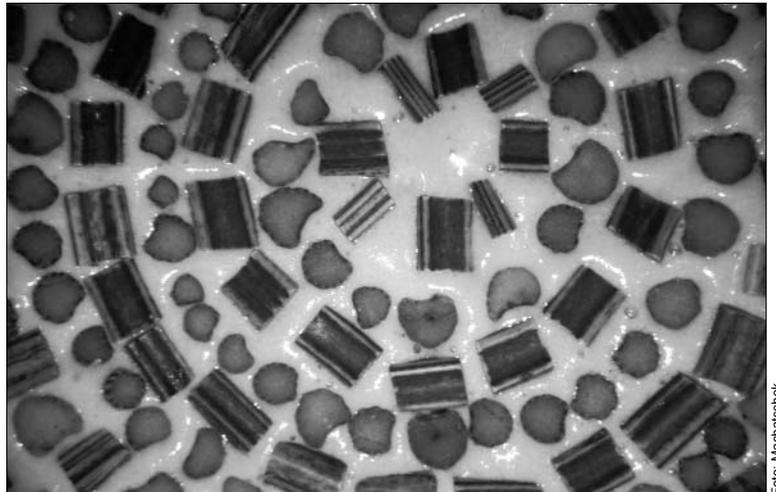


Foto: Machatschek

### Alpen-Ampfer-Strudel

Zutaten: Etwa 1 kg Blattstiele, 1 Pkg. Strudelblätterteig, 500 g feiner Topfen, 200 g Kristallzucker, 170 g Butter, 150 g Brösel, 100 g Staubzucker, 1 Ei, 1 EL Vanillezucker, Pfefferminze, Zimtpulver, etwas Puderzucker. Dazu eingedicktes Früchtekompott servieren.

Zubereitung: Topfen mit Vanillezucker, Ei, Staubzucker und fein gehackter Minze vermischen. In einer Pfanne auf die zerlassene Butter Brösel streuen und leicht anrösten, zuckern und mit Zimt würzen. Blätterteig auf ein Geschirrtuch ausbreiten und mit Butter bestreichen. Auf gut zwei Drittel des Teiges die angerichteten Butterbrösel verteilen. Darauf werden die gereinigten und von den Fasern befreiten Ampferstängel deckend in einer dicken Schichte gelegt. Nun streicht man die Topfencreme auf, rollt den Strudel ein und legt ihn auf die Überlappungs-

stelle des Teiges nach unten auf ein Backblech. Mit Butter bestrichen wird der Strudel bis zu einer halben Stunde bei 150° C gebacken. Nach dem Herausnehmen mit Puderzucker bestreuen und mit einem fertigen Früchtekompott warm auftischen.

Auch einige Löffel Marmelade sind als Beigaben geeignet. Dünnflüssige Kompotte anfallenden Kulturobstes können erhitzt und mit Maizena geliert dazu gereicht werden.

### Ein einfacher Alpen-Ampfer-Kuchen

Zutaten: 500 g Ampferblattstiele, 300 g Mehl, 130 g Butter, 150 g Zucker, 5 Eier, 1 Pkg. Vanillezucker, 2 TL Backpulver, 5 EL Milch, 5 EL Zucker.

Zubereitung: Butter, Eier und Zucker werden schaumig gerührt. Dann mischt man Mehl, Backpulver und Milch dazu. Nach Belieben und Erfahrung können Gewürze ein-

gebracht werden. Auf ein eingefettetes Backblech oder flaches Gratingeschirr wird der Teig aufgetragen und verteilt und mit den geschnittenen Alpen-Ampferstielen eng bestückt. Nach dem Backen kann mit einer leichten Früchtepompfencreme serviert werden.

### Grießauflauf mit Alpen-Ampfer-Stielen

Zutaten: ca. 500 g Blattstiele, 120 g Zucker, 3 Eier, Zimtpulver, 100 g Butter, ¼ Liter Milch, 150 g Grieß, etwas Salz.

Zubereitung: Mit Grieß und Milch einen Brei rühren, zugedeckt ziehen und abkühlen lassen. Die Blattstiele des Ampfers in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden und mit Zucker und Zimt durchmischen. Das Eigelb mit Butter und 5 Esslöffel Zucker schaumig rühren. Dann gibt man den Grießbrei und die vorbereiteten Ampferstiele dazu. Das verbliebene Eiklar wird schau- >

*Torte mit Blattstielen des Alpen-Ampfers*



# Tiroler Schafzuchtverband

Mit Berg- und Steinschafen als Muttergrundlage sind Sie auf dem richtigen Weg in der Lammfleischproduktion

## Versteigerungstermine 2003

| Termine:   | Rassen:                          | Ort:    |
|------------|----------------------------------|---------|
| 01.03.2003 | Berg- und Steinschafe            | Lienz   |
| 22.03.2003 | Bergschafe                       | Imst    |
| 05.04.2003 | Steinschafe, Ziegen              | Rotholz |
| 27.09.2003 | Berg-, Stein-, Suffolkschafe     | Lienz   |
| 04.10.2003 | Bergschafe                       | Imst    |
| 11.10.2003 | Berg- Steinschafe, Suffolkschafe | Rotholz |
| 15.11.2003 | Bergschafe                       | Imst    |
| 30.08.2003 | Ziegen                           | Rotholz |

Nützen Sie die Absatzveranstaltungen und Ausstellungen unseres Verbandes zum Ankauf von fruchtbaren, gesunden Berg- und Steinschafmüttern.

*Beratung und Auskunft in allen Fragen der Schafproduktion:*

### Tiroler Schafzuchtverband

*Brixner Str. 1/Zi. 12, 6020 Innsbruck,*

*Tel.: 0512/5929-247, Fax: 0512/5929-246, E-mail: schaf.tirol@lk-tirol.at*

**Tiroler Woll-, Schaf- und Lammverwertungsgen. reg. Gen.m.b.H.**

*Wilhelm-Greil-Straße 9, 6020 Innsbruck, Tel.: 0512/588922*

mig geschlagen und in das Gemisch vorsichtig untergehoben. Auflaufform mit Butter bestreichen und die Mischung auftragen. Während des Backens kann der Auflauf mit Butter bestrichen und etwas mit Zimt und Puderzucker oder etwas Kakaopulver bestreut werden.

### Grießschaum mit Alpen-Ampfer

Mit ähnlichen Zutaten kann ein schnelles Dessert zubereitet werden. 500 g Blattstiele werden in kleine Stückchen geschnitten und mit 150 g Zucker in einem halben Liter Wasser aufgekocht. Die Stücke siebt man ab. In die verbliebene Flüssigkeit werden gut 80 g Grieß eingerührt und lässt dies etwa 5 Minuten lang kochen. Mit einer Schneerute wird die Masse bis sie erkaltet schaumig geschlagen. Dann mischt man

die Stielstücke des Alpen-Ampfers unter und teilt die Masse in kleine, mit Wasser ausgespülte Schüsseln auf und stellt sie kalt. Nach zwei Stunden können sie umgestürzt und mit flüssig gewordener Marmelade aufgetischt werden.

### Gerichte und Gerüchte

Die Blattstiele des Alpen-Ampfers lassen sich gut einfrieren. Sie sollen aber im Verlauf eines halben Jahres in Form von Kompott verbraucht werden. Alpen-Ampferblattstiele werden schon bei kurzem Kochen weich. Auch ungesüßtes Kompott kann in Gläser gefüllt und bei 80° C in 20 bis 30 Minuten sterilisiert werden. Es dient einer späteren Verwendung für Mischkompotte wie mit Apfel, Birne, Himbeere, Erdbeere,... Über die konservierende Wirkung des Stielsaftes aus Alpen-Ampfer müssten

Forschungsprojekte durchgeführt werden.

Seit Jahrzehnten ärgern sich die Bauern wegen des Überhandnehmens des Almampfers um ihre Hütten. Nun endlich schreibt da jemand etwas konkret Gewinnendes über seine Verwendung. Einfach Traumhaft! Doch bevor nun die Almbauern in die Produktion gehen, sei angeraten, mehrere Rezepte vorher auszuprobieren, um damit nicht einzufahren. Denn ansonsten werden die Gerichte aus Alpen-Ampfer nur Gerüchte. ■

### Literaturverweise

BROCKMANN-JEROSCH, H. - 1921: Surampfele und Surchrut. Ein Rest aus der Sammelstufe der Ureinwohner der Schweizeralpen. Neujahrsblatt d. Naturforsch. Gesell. Zürich. 123. Stück. Zürich.  
 MACHATSCHKE, M. - 1995: Über die Kultur des Alpenampfers und seiner verwandten Arten im Tal (Teil 1 + 2). In: Der Alm- und Bergbauer. 45. Jg., Folge 8-9/1995: 324-333. u. Folge 10/1995: 354-373. Innsbruck.  
 MACHATSCHKE, M. - 2003: Nahrhafte Landschaft - Ampfer, Kümmel, Wildspargel, Rapunzelgemüse, Speiselaub und andere wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen. Böhlau-Verlag. 2. Auflage. Wien, Köln, Weimar (wieder im Buchhandel erhältlich).

#### Zum Autor:

*Dr. Michael Machatschek, freiberuflicher Landschaftsplaner und Hirte, beschäftigt sich u. a. mit Alm- und Bauernwirtschaft und der Erhaltung agrikulturnellen Wissens*