

Giersch – Aegopodium podagraria

Doldengewächse – Apiaceae

Volksnamen: Dreiblatt, Erdholler, Geißfuß, Hinfuss, Podagariakraut, Podagrakraut, Podagriakraut, Zaun-Giersch, Zaungiersch, Zipperleinskraut..

Merkmale: 50 – 100 cm hohe Pflanze mit langen unterirdischen Ausläufern, jedes Blatt sitzt mit dem sogenannten „Geißfuß“ an den unterirdischen Ausläufern fest, Blätter dreiteilig, Fiederblättchen ei-länglich, 5 – 10 cm lang; gezähnt; Blattstiel im Querschnitt dreieckig; Blütendolde 15 – 25 strahlig, Kronblätter weiß, Hüll- und Hüllchenblätter fehlend; Frucht länglich eiförmig, kümmelähnlich; meist flächendeckendes Vorkommen; duftet beim Zerreiben der Blätter und Stängel nach einer Mischung aus Petersilie, Möhre und Sellerie; 3 mal 3, das ist die Formel der Giersch-Pflanze: An einem dreieckigen Blattstiel kommen dreigezackte Blätter hervor.

→Achtung: Giersch kann mit jungen Setzlingen vom Schwarzen Holunder und mit jungen Blättern der Wald-Engelwurz leicht verwechselt werden.

Standort: auf nährstoffreichem, tiefgründigem Boden, in Gärten, krautreichen Gebüsch, Hecken, Waldränder;

Blütezeit: Mai bis August;

Sammelzeit: Frühling bis Herbst, er treibt immer wieder neu aus;

Verwendete Teile: junge Blätter, Früchte;

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Vitamin C, Provitamin A, Mineralstoffe, wie: Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink;

Wirkung: abführend, antirheumatisch, beruhigend, entwässernd entzündungshemmend, harnsäurelösend, harntreibend, verdauungsanregend;

Anwendungen: Giersch ist ein Mittel gegen Rheuma und Gicht und Ischias. Podagra ist eine alte Bezeichnung für Gicht. Ein Kräuterwickel aus gequetschten Blättern lindert schmerzhafte Gichtbeschwerden an den großen Zehen. Ein Tee aus den getrockneten Blättern ist unterstützend bei Gichtknoten und schlecht heilenden Wunden. Als interessanter und wertvoller Bestandteil einer entschlackenden, blutreinigenden Frühjahrskur ist der Giersch wiederentdeckt worden.

Geschichten und Mythen: Giersch ist wohl eines der ältesten und bekanntesten Wildgemüse. Er wurde früher von der ärmeren Landbevölkerung als gesundes Nahrungsmittel verwendet. Als eines der ersten Wildgemüse im zeitigen Frühjahr versorgte der Giersch die Menschen nach der entbehrensreichen Winterzeit mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Römer haben schon Giersch gegessen und vermutlich sind die römischen Legionäre dafür verantwortlich, dass der Giersch sich in Europa ausgebreitet hat.

Wildkräuterküche: Giersch lässt sich in der Küche vielseitig einsetzen. Aus jungen Blättern lässt sich ein Wildspinat zubereiten und sie sind Bestandteil der Gründonnerstagsuppe. So können Smoothies, Pestos, grüne Saucen und Quiches zubereitet werden. Überall wo Petersilie zum Einsatz kommt, kann Giersch verwendet werden. Besonders die jungen, gerade entfalteten, noch hellgrünen Triebe sind am leckersten für frische Salate. Sie schmecken nach einer Mischung aus Spinat, Möhre und Petersilie mit einem Hauch von Sellerie. Bei regelmäßiger Ernte treiben diese zarten Blätter unerschöpflich das ganze Jahr über immer wieder nach.

Ältere Blätter sind etwas intensiver im Geschmack und auch etwas zäher. Sie eignen sich zum Kochen als Spinat und als Zugabe zu vielen Speisen wie Kräuterbutter, Pesto, Suppen, Soßen, Kartoffelgerichten, Bratlingen, Gemüsebrot, Auflauf ...

Getrocknet und zu Pulver verrieben sind die Blätter ebenso wie die etwas schärferen Samen übrigens auch ein gutes Gewürz für Suppen und Saucen.

Mit Giersch kann man eine Kräuterlimonade herstellen. Dazu 1 Liter Apfel oder Traubensaft in einen Krug geben, etwa 10 Gierschblättchen, ein paar Gundermannranken und einige Zweige Pfefferminze hinzugeben, mit einem Kochlöffel die Kräuter etwas zerdrücken, damit das Aroma schneller in den Saft übergeht, nun den Saft mind. 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. Nun die Kräuter entfernen den Saft einer Zitrone dazugeben und den Saft mit Mineralwasser aufspritzen und kalt servieren!

Giersch- Pesto

100 g Giersch, 3 Zehen Knoblauch, 100 g Parmesan oder Pecorino gerieben, ca. 250 ml Olivenöl, 75 g Pinienkerne geröstet, evtl. Salz

Die sauberen Gierschblätter, die Pinienkerne, Käse, Knoblauch und Olivenöl auf mixen bis eine sämige Masse entsteht, evtl. noch etwas Olivenöl zugeben. In kleine Gläschen abfüllen und mit Öl bedecken. Im Kühlschrank lagern.

Giersch -Tarte

Teig: 200 g Dinkelmehl, 150 g kalte Butter, 1 Prise Salz, 3 Eßlöffel kaltes Wasser, Mürbteig herstellen und Tarteform damit auskleiden und kaltstellen.

Etwa 10 Handvoll Giersch 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, ausdrücken und kleinhacken. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen kleinwürfelig schneiden, in etwas Butter andünsten, 1 Becher Sahne und 4 Eier versprudeln, würzen mit etwas Chili, Salz, Muskat und frisch gemörsertem Pfeffer, Giersch, Zwiebel und Knoblauch und 100 g geriebener Käse untermengen, diese gut abgeschmeckte Masse auf den vorbereiteten, gekühlten Teig geben. Mit ca. 50 g geriebenen Käse betreuen und backen bei 180 ° circa 30 Minuten.