

Heimische Wildkräuter



# Giersch, ein „Unkraut“ mit Wunderkräften

Giersch (*Aegopodium podagraria*) oder auch „Zipperleinkraut“ ist Gärtnern als lästiges Unkraut ein Dorn im Auge. Aufgrund seiner unterirdischen Triebe lässt er sich schwer bekämpfen. Der botanische Gattungsname „*Aegopodium*“ leitet sich von Ziegenfuß ab und bezieht sich auf die Form der Blätter. *Podagraria* weist darauf hin, dass diese Pflanzenart seit Jahrhunderten in der Volksmedizin bei Gicht (*Podagra*) eingesetzt wurde.

Der Giersch wächst als ausdauernde krautige Staude. Der Stängel ist dreikantig gefurcht, was ein gutes Unterscheidungsmerkmal zu anderen, teilweise giftigen Doldenblütlern darstellt. Blütenstand und Samen erinnern an Kümmel. Man kann den Giersch als Wildgemüse fast ganzjährig essen – und so seinem Wuchern die Zähne zeigen.

## Heilwirkung:

Schon seit dem Mittelalter wird Giersch wegen seiner Heilkräfte geschätzt. Er hilft bei zahlreichen Leiden und Erkrankungen, schwemmt schädliche Stoffe aus dem Körper und kann so bei entzündungsbedingten Krankheiten wie Gicht, Rheuma und Blasenentzündung für Linderung sorgen. Früher wurden Gierschblätter gegen allerlei Zipperlein in die Schuhe gelegt. Sein Vitamin C-Gehalt ist viermal höher als der von Zitronen. Zudem wirkt Giersch appetitanregend, blutstillend und entgiftend.

## Apotheke auch fürs Wild:

Fürs Wild ist Giersch bei sämtlichen Verdauungsproblemen nützlich, und er hilft hervorragend gegen Würmer.

## Verwendung in der Küche:

Die Blätter können durchweg wie Blattspinat oder Petersilie verwendet werden. Fein gehackt geben sie Quark, Butter, Buttermkartoffeln und Eintöpfen eine vorzügliche Würze. Darüber hinaus können die Blätter während der gesamten Wachstumsperiode zu Pesto und Gemüsefüllungen verarbeitet werden. Mit Blüten und jüngeren Blättern lässt sich im Sommer eine erfrischende Limonade herstellen. Die reifen Samen eignen sich frisch oder getrocknet als Würze, ähnlich Kümmel.

## REZEPTTIPP: Gierschknödel

500 g Giersch	4 – 5 EL Mehl
250 g altbackene Semmeln, gewürfelt	Salz, Pfeffer, Muskat
2 Eier	100 g Bergkäse, gerieben
150 ml heiße Milch	50 g Butter
	Salbei

## Zubereitung:

Die Semmelwürfel mit der heißen Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Den Giersch in Salz-Natronwasser blanchieren und hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten unter die Semmeln kneten und würzig abschmecken. Knödel formen und in kochendem Salz-Natronwasser 5 bis 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit geschmolzener Butter, Salbei und Bergkäse am besten zu Wildbraten servieren.

B. Roth