

Cornelia Tatzl

# Giersch – ernten statt jäten!

Der Spruch „Einmal da, immer da!“ trifft beim Giersch bekanntlich gut zu. Es gibt wenige Pflanzen, die es verdient haben, dass sie „Unkraut“ genannt werden. Doch der Giersch kann mit seinen Wurzeln tatsächlich zu einem Problem im Garten werden und ist auch kaum auszurotten. Ehe man zum Gift greift, sollte man wissen, dass er eines der schmackhaftesten Salat- und Suppenkräuter überhaupt ist. Es gilt: Ernten statt jäten!- denn er ist ein wunderbares Wildgemüse. Wird der Giersch abgemäht, dann treibt er neue saftige, junge Blätter nach und steht uns im ganzen Frühjahr und Sommer für die Wildkräuterküche zur Verfügung.

## Name

Der Giersch – lat. *Aegopodium podagraria* – besitzt viele Volksnamen. Erdholler, Geißfuß oder Zipperleinkraut sind wohl die häufigsten. Letzterer deutet bereits auf die Verwendung beim zipperligen Gang bei Gicht aufgrund der schmerzhaften Gichtzehe hin. Podagra ist die altertümliche Bezeichnung von Gicht, eine Erkrankung, bei der sich Harnsäurekristalle in den Gelenken anlagern, was zu sehr schmerzvollen Zuständen in den Zehen, Knien, Fingern und anderen Gelenken führen kann. Der Giersch wurde bereits im Mittelalter bei Gichtleiden eingesetzt.

## Botanik

Neben Karotte und Petersilie gehört auch der Giersch zur Familie der Doldenblütengewächse. Er liebt schattige und halbschattige Plätze und ist deshalb häufig unter Bäumen in Gärten oder auch Auwäldern anzutreffen. Er ist mehrjährig und wächst bis zu 50 cm hoch.

Die zwei- oder dreizähligen Blätter sind unbehaart und am Blattrand leicht gezahnt. Die jungen Blätter sind hellgrün; die älteren Blätter meist kräftig grün. Im Mai beginnt er zu blühen mit typischen weißen Dolden.

## Sammeln

Gesammelt wird der Giersch von März bis September. Sowohl der Stängel, die Blätter als auch die Blüten sind ge-



nießbar, nachdem man ihn sorgfältig bestimmt und eine Verwechslung ausgeschlossen hat. Folgende giftigen Doldenblüter könnte man mit dem Giersch verwechseln: Hundspetersilie, Riesenbärenklau oder Schierling.

## Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen

Er enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente, ätherische Öle sowie einen hohen Gehalt an Vitamin C. Im Vergleich zu Kopfsalat enthält Giersch sogar 15x mehr Vitamin C und 4x mehr als Zitronen, weshalb er als „heimisches Superfood“ anzusehen ist, unser Immunsystem gerade im Frühjahr sehr gut unterstützen kann und beim Entgiften nützlich ist.

In der traditionellen Volksheilkunde wird er als die Gichtpflanze schlechthin angesehen. Heute ist er in Heilkräuterbüchern nicht mehr zu finden, da die Schulmedizin bei Gicht primär auf harnsäure-senkende Heilmittel setzt.

**Teebereitung:** 2 EL frisches Gierschkraut werden mit ¼ Liter Wasser übergossen und nach 5 min. Ziehzeit abgeseiht.

Dreimal täglich kann eine Tasse lauwarmen Tee bei Gichtleiden, Ischiasbeschwerden oder Rheuma zur Unterstützung getrunken werden.

## Verwendung in der Küche

Er zählt zu den ältesten Wildgemüsearten und kann wunderbar als Wildsalat, Wildspinat, in Gemüsesuppen, Aufläufen, Pesto, Strudelfüllungen und Co. verwendet werden. Getrocknete oder frische ältere Blätter sind ein Petersilienersatz. Durch den würzig milden Geschmack kann sogar die Salzmenge in Gerichten reduziert werden. Ein- bis zwei Handvoll Gierschblätter pro Tag werden als gut verträgliche Menge angesehen. In einem feuchten Tuch eingeschlagen hält sich der Giersch im Kühlschrank länger, falls man ihn wild sammelt und nicht im Garten hat.

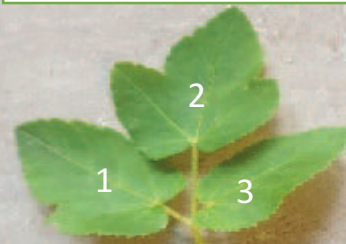
## Rezepte

### Gedünsteter Giersch:

150 g junge Gierschblätter fein hacken, salzen und halbgar dünsten, mit 150 g in dicken Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Zwiebeln vermischen sowie Tomaten fein ge-

„Mit 3x3 bist beim Giersch dabei.“

3 Teilblätter: das oberste Teilblatt ist wiederum in 3 Teile geteilt (kann auch noch getrennter sein als am Foto)



3-eckiger Stängel im Querschnitt; gefurcht, unbehaart, bis zu 20 cm lang

Stängel bei Bruchstelle rötlich-bräunlich

würfelt, 20 g Sauerrahm, 1 EL Dill, Salz und Pfeffer plus Schuss Apfelessig am Schluss dazu geben.

### Gierschpulver:

Trocknen, zermörsern und pur oder mit Salz vermischt für Topfenaufstrich, Kartoffelgerichte, Salate, Butterbrot anwenden.

### Gierschlimonade/

### Wiesendudler:

Frisches Gierschkraut (1-2 handvoll), eventuell ein bis zwei Gundelrebebezüge, ein paar Pfefferminzblätter oder Melissenblätter mit Nudelholz zerquetschen und mit ca. einem Liter Apfelsaft auffüllen, Zitronensaft dazu über Nacht ziehen lassen, vor dem Trinken mit Mineralwasser aufgießen. Schmeckt wie ähnlich wie eine bekannte Kräuterlimonade.

Ein lustiger Zusatz fiel mir erst beim Schreiben dieses Beitrages (den ich meinem Schwiegervater Obmann Gerhard Czelecz verdanken darf) auf: Der Schutzpatron der Gichtkranken ist der Hl. St. Gerhard.

### Cornelia Tatzl

Pharm.-kaufm.-Assistentin  
gepr. Kräuterpraktikerin  
dipl. Aromapraktikerin  
zertif. Wildkräuterpädagogin i.A.  
Als Referentin für Workshops  
und Vorträge unter  
conny.tatzl@gmx.at buchbar!