

## GIERSCHE – *Aegopodium podagraria*

Geißfuß, Zaungiersch, Dreiblatt

Familie der Doldenblütler

### Wie erkenne ich den Giersch?

Die ausdauernde Staude wird zwischen 30 und 90 Zentimeter hoch. Der Stängel ist hohl und kantig (wie ein Dreieck). Die Blätter sind doppelt dreizählig. Die Dolden mit weißen Blüten erscheinen zwischen Juni und August. Die weißen Wurzeln sind leicht giftig (Falcarindiol) und auch aus kleinen Wurzelstücken kann eine neue Pflanze wachsen. Die Wurzeln bilden weite Ausläufer, die für eine schnelle und sichere Verbreitung sorgen.



### Was nehme ich von dem Giersch?

Die frischen Triebe, Blätter und Samen.

### Was gibt es Wissenswertes über den Giersch zu erzählen?

Den meisten Gartenbesitzern gilt der Giersch, auch Dreiblatt genannt, als lästiges Unkraut, das so hartnäckig ist, dass man es nie wieder loswird. Dabei war Giersch schon früher in der Volksheilkunde sehr geschätzt, um Gicht und Rheuma zu behandeln. Besonders im Frühjahr ist er ein beliebtes Wildgemüse mit hohem Vitamin C-Gehalt (in 100g sind 200mg Vitamin C) und auch im Sommer kann man die immer wieder frisch aus dem Boden wachsenden Blätter essen.

### Naturheilkunde

Zerquetschte Blätter und Wurzeln werden bei Rheuma und Ischiasschmerzen, Gicht und Arthritis, Insektenstichen und Verbrennungen aufgelegt. Der Giersch unterstützt durch seinen hohen Kaliumgehalt zahlreiche Stoffwechselprozesse und leitet dabei Wasser aus dem Körper, ohne den Elektrolythaushalt des Organismus anzugreifen und er hat eine verdauungsanregende, abführende, entzündungshemmende und harnsäurelösende Wirkung.



## GIERSCH-REZEPTE

### Giersch-Quiche

Aus 200g Mehl, 100g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz, 5 EL Wasser wird ein Mürbteig hergestellt, der mindestens für eine halbe Stunde kühl gestellt werden muss.

1 gehackte Knoblauchzehe, 10g geriebenen Parmesan, 4 Hände voll kleingehackten Giersch, 200 g Sahne, 3 Eier, 1 TL Salz, Pfeffer, Muskatnuss zu einer Füllung verrühren.

Den Teig in einer Springform ausrollen, Rand hochziehen und Füllung eingießen.

Mit 50g Schafskäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei Umluft 160°C ungefähr 30 Minuten backen.

### Giersch-Limonade

10 Blätter Giersch, einen Stängel Gundermann und einen Stängel Pfefferminze in 1 Liter naturtrüben Apfelsaft hängen und mit 1/2l Mineralwasser auffüllen. Den Saft von einer Bio-Zitrone dazugeben und die Schale mit in die Limonade geben. Sehr erfrischend!

### Kräuter-Suppe

je eine Handvoll Kräuter (, Bärlauch, Giersch, Brennnessel, Gundermann, Scharbockskraut, Löwenzahn, Schafgarbe, Gänseblümchen)

1 Zwiebel

Butter oder Öl zum Anbraten

2-3 Kartoffeln

1 Liter Wasser oder Brühe, ev. Milch

Zwiebeln fein würfeln, in Butter oder Öl anschwitzen, fein gewürfelte Kartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit Brühe aufgießen. Ca. 10-15 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann die fein gehackten Kräuter hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Eventuell einen Schuss Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Mixstab pürieren. Auf dem Teller noch einen Klecks Sahne oder Schmand in die Mitte setzen und mit ein paar frischen Blüten von Gänseblümchen und Gundermann garnieren.

Salz, Pfeffer, Muskatnuss zum Abschmecken

Sahne oder Schmand zum Abrunden

Blüten zum Garnieren

### Giersch-Quark

Quark und Joghurt ungefähr zu gleichen Teilen, etwas Milch und eine Prise Salz mit einer kleinen Handvoll geschnittenen Giersch verrühren.

Fotos von Evi Hajek



Wald- & Kräuterpädagogin  
Elternbegleiterin  
Am Hanauerstein 3a  
83471 Schönau am Königssee  
Telefon 08652-657698

[info@kraeuterundwald-zeit.de](mailto:info@kraeuterundwald-zeit.de) | [www.kraeuterundwald-zeit.de](http://www.kraeuterundwald-zeit.de)