

Essbare Wildkräuter

Giersch

Botanischer Name:

Aegopodium podagraria, Familie der Doldenblütler

Andere Namen:

Geißfuß, Zaun-Giersch, Gichtkraut, Podagrakraut

Der Giersch ist überall auf frischen, nährstoffreichen Böden zu finden. Die meisten Gartenbesitzer sehen ihn wegen seiner starken Ausbreitung durch unterirdische Ausläufer ungern. Tipp: Essen statt ärgern.

Zu erkennen ist der Giersch an seinen dreigeteilten, gefiederten Blättern, deren Seitenfiedern wiederum meist drei Teilblätter mit gesägtem Rand besitzen. Ein gutes Bestimmungsmerkmal ist der dreikantige Blattstiel. Die Blätter riechen beim Zerreiben nach Möhren. Die Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden. Die kleinen, weißen Einzelblüten des Giersches sind in einer Doppeldolde angeordnet.



© J. Kotzi

Der Giersch ist eines unserer ältesten Wildgemüse. Seine Blätter werden in der Kräuterküche für Salate (junge Blätter), Gemüse, Suppe, Aufläufe, Brot und Getränke verwendet. Wird dieses vitamin- und mineralstoffreiche Gemüse regelmäßig geerntet, so bleibt die Ausbreitung an diesen Stellen unter Kontrolle.

In der Volksheilkunde wurde der Giersch früher bei Gicht- und Rheumabeschwerden in Form von Umschlägen und auch als Tee verwendet.



© J. Kotzi