

# Giersch (Aegopodium podagraria)

**Volkstümliche Namen:** Erdholler, Dreiblatt, Zipperleinskraut, Geißfuß, Hinfuss, Podagariakraut, .....



Für viele Gärtner der Innbegriff des Bösen schlechthin. Hat er sich einmal angesiedelt ist es fast unmöglich ihn wieder los zu werden. Seine Wurzeln sind sehr brüchig, und aus jedem Stückchen kann sich eine neue Pflanze entwickeln.

Der Kenner jedoch, der ihn zu schätzen weiß, überlässt ihn ein Eckchen im Garten und genießt seine Vorzüge. Seine jungen Blätter ein vorzügliches Wildgemüse, und für die Harnorgane und den Stoffwechsel leistete er gute Dienste.

Seine Blattanordnung erinnert an den Abdruck eines Ziegenfußes oder Geißfußes (daher auch sein Volkstümlicher Name Geißfuß), und sein dreikantiger Stängel machen ihn fast unverwechselbar.

**Leicht zu merken:** 3x3. 3-kantiger Stängel mit 3 Blättern die sich wieder in 3 Teile aufspalten.

Auch sein Geschmack, der stark an Petersilie erinnert trägt dazu bei.

Ihn wussten schon unsere Urahnen aus der Steinzeit zu schätzen, wie bei Ausgrabungen festgestellt wurde.

Seine Doldenblüten werden eher nur als essbare Dekoration oder zum Räuchern

verwendet.

Also nicht über den Giersch ärgern, das bringt nix. Aufessen bringt viel mehr ☺.

Gesammelt werden die jungen Blätter und die Wurzeln fast das ganze Jahr über. Daher ist es auch nicht nötig den Giersch zu Vorratszwecken zu trocknen. Außerdem würde er damit zu viel von seinem Aroma verlieren.

**Die wichtigsten Inhaltstoffe:** Ätherische Öle, viel Vitamin C, Cumarine, Flavonoide, Eisen, Kupfer, Mangan, Kalium, Kaffeesäure, Titan, ...

**Wirkung:** entwässernd, entsäuernd, harntreibend, Harnsäure lösend, entzündungshemmend, krampflösend, antirheumatisch, Verdauung anregend, ...

**Anwendung:** Besonders bei Gelenkskrankheiten, wie Rheuma, Gicht und Arthritis, ist Giersch, wegen seiner ausleitenden und Harnsäure lösenden Wirkung die erste Wahl!

Weiters lindert er Beschwerden bei Ischias, Blasenentzündung, Hämorrhoiden, Skorbut, Insektenstichen, ...

Angewendet wird Giersch als Tee, Tinktur, Badezusatz, zerdrückte Blätter bei Insektenstichen

**Giersch-Kur:** 1 EL frische fein geschnittene Blätter mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen, 10 min. ziehen lassen und 3 mal Täglich eine Tasse trinken. Dazu Umschläge für schmerzende Gelenke aus frisch zerstampften Blättern und Wurzeln in ein Tuch geben und auflegen.

**Vollbad bei Gelenkschmerzen:** Ca. 100 Gramm Wurzeln mit zwei Liter kochendem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen. In das Badewasser gießen und ein 20-minütiges Vollbad nehmen. Wassertemperatur ca. 36 Grad. Danach zwei Stunden im warmen Bett ruhen.

### **Giersch in der Küche:**

Verwendet werden junge Blätter und Blüten.

Aufgrund des leichten Petersiliengeschmackes kann er wie diese als Gewürzkraut verwendet werden.

Giersch passt zu allen anderen Frühlingskräutern und kann überall untergemischt werden Pesto, Aufstriche, Salate, Soßen, Suppen, ...

Blätter kurz in Olivenöl frittiert schmecken auch hervorragend.

### **Rezepte:**

**Gierschsalat:** 300g junge Blätter, 1 Sellerieknolle, 2 Äpfel, 50 g Walnüsse, 3 EL Rapsöl, 1 Tl Senf, Salz und Pfeffer.

**Gierschbrötchen:** 600 g Mehl, 500 g Topfen, 4 Eier, 4 TL Backpulver, 4 TL Kräutersalz, 1 EL Olivenöl, 4-5 Handvoll fein gehackte Gierschblätter. Alles zusammenmischen und den Teig bei 200 C° ca. 40 min Ober und Unterhitze Backen.

**Räuchern:** Blüten. Bewegung und Wandlung. Mut, Lebenskraft, Interesse für neues, Veränderungen annehmen, seinen Weg weitergehen.

Vorsicht: Kann emotionelles Feuerwerk auslösen!