



## Der Giersch: Nützlicher als man denkt

### Beitrag

**„Essen und Nutzen anstatt Bekämpfen“ – dieses Motto gibt Kräuterweibe Maria Zierer aus Prien-Siegharting aus, wenn die Sprache auf die Pflanze Giersch aus der Familie der Doldenblütler kommt. Der Giersch, auch Geißfuß, Zipperleinkraut oder lateinisch *Aegopodium podagraria* genannt, wird bei vielen Gärtnern als Unkraut beschimpft. Doch dies zu Unrecht.**

Die Erkennungsmerkmale für den Giersch sind dreiteilige, grüne Blätter mit Teilblättchen, die am Rand gezähnt sind, der Blattstiel ist im Querschnitt dreieckig und V-förmig. Beim Zerreiben riecht die Pflanze leicht nach Möhre und Petersilie. Weitere Merkmale sind die nicht behaarten Blütenstängel und die starken Ausläufer der Wurzeln. Verwendung finden vom Giersch Blätter, Blüten und Früchte, deren Inhaltsstoffe sind unter anderem Calcium, Magnesium, Phosphor, Vitamin C und Karotin. Zur Wirkung des Giersch weiß Maria Zierer wie folgt zu berichten: *„Der Giersch entgiftet, ist blutreinigend und harnsäuretreibend. Schon im Mittelalter wurde das Kraut als Heilmittel gegen Gicht eingesetzt. Bei Gichtknoten kann eine Abkochung des Krautes als Krautwickel oder Umschlag zur Linderung verhelfen. Ein Absud für das Bad kann bei Gicht und Rheuma versucht werden. Ein zerquetschtes Blatt kann auch Linderung bei einem Insektenstich bringen. Ich bevorzuge bei Insektenstichen jedoch den Spitzwegerich. Der Tee wirkt entsäuernd und harntreibend“.*

Unbeliebt macht sich der Giersch bei den Gartenfreunden, ist er erstmal da, ist er nur noch schwer wegzubringen. Jedes noch so kleine Wurzelstückchen treibt erneut aus. Deswegen gibt das Kräuterweibe den Rat, den Giersch nicht als Feind anzusehen, sondern ihn als Genuss- und Nahrungsmittel zu verwenden. Schließlich ist der Giersch eines der ältesten und bekanntesten Wildgemüse mit einem fein-würzigem Aroma nach Möhre und Petersilie. Dazu Maria Zierer: *„Die Blätter können überall dort verwendet werden, wo man Petersilie einsetzt. Ich finde es ist ein idealer Petersilienersatz. Ich habe ihn schon in Fleischpflänzchen, Bratlingen, Kräuterbutter, Kräuterquark usw. verwendet. Besonders heuer ist für mich der Giersch noch wertvoller, da meine Petersilie im Kräutergarten noch zu wünschen übrig lässt. Auch ein gutes Kräutersalz lässt sich damit herstellen. Ich verwende die jungen Blätter, da die älteren eher einen herben Geschmack haben. Die Blüten und die Früchte eignen sich frisch und getrocknet als Gewürz“.*

### Rezept-Tipp: Wildkräutersemmerl

Von einer Freundin hat Maria Zierer nachfolgendes Rezept für Wildkräutersemmerl erhalten:  
*„Man nehme 300 g glattes Dinkelmehl, 600 g griffiges Dinkelmehl, 5 Handvoll zerkleinerte Wildkräuter (Giersch, Löwenzahn, Brennessel), etwas Liebstöckel, 375 ml bis 400 ml Wasser, 30 g Hefe, 150 ml Olivenöl, 2 TL Salz und 1 Prise Zucker – dieses in der Küchenmaschine kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. Dann aus dem Teig kleine Brötchen formen, nochmals gehen lassen. Anschließend bei 175 Grad Heißluft etwa 20 – 25 Minuten backen. Und dann: Guten Appetit“.*

Abschließend weist das Kräuterweibe noch darauf hin, dass der Giersch genau bestimmt werden muss, um eine Verwechslung mit anderen Doldenblütlern zu vermeiden.

Fotos: Hötzelsperger – Der Giersch, eine vielfach nützliche Gartenpflanze







**Kategorie**

1. Gastronomie

**Schlagworte**

1. Chiemgau