

Gewöhnlicher Giersch, Geissfuss – *Aegopodium podagraria* L.

(Familie: Doldengewächse - Apiaceae)

Eigenschaften Mehrjährig, 30 - 90 cm hoch, mit tief in den Boden dringenden Ausläufern. Die Blätter laufen spitz zu und sind dreiteilig. Untere Blätter doppelt dreizählig, dreikantiger Stiel. Blüten ohne Hüllblätter, weiss (selten rosa), blüht von Mai bis September.

Wo findet man ihn? Giersch wächst an feuchten, schattigen Lagen, vor allem an Gehölzrändern. Man findet ihn im Gebüsch des Waldes, auf Kahlschlägen, in Gärten und Parks.

Wann findet man ihn? Von April bis Oktober.

Wie sieht er aus?



Was schenkt er uns? Essbar sind Blätter, Blüten und Samen. Der Geschmack erinnert an eine Mischung aus Karotten und Petersilie. Am besten schmecken die noch frischgrünen jungen Blätter, z. B. im Salat. Etwas ältere Blätter und Stängel können auch gut gekocht werden in Suppen und anderen Gerichten. Ideal auch für Pesto.

Kulinarisch

Rezeptvorschläge Die frischgrünen, jungen Blätter des Giersch pflücken, waschen, trocknen und mit Walnusskernen, etwas Salz, Knoblauch und Olivenöl im Cutter zu einem Pesto zusammenfügen.

Was schenkt er uns? In der Volksmedizin wird der Giersch angewendet bei Rheuma und Gicht.

Medizinisch

Worauf sollte man achten?

Da es unter den Doldengewächsen einige sehr giftige Arten gibt, die Pflanzen nur pflücken und verwenden, wenn man sie ganz sicher bestimmen kann!

Inhaltsstoffe

200 mg/% Vitamin C und 5 mg-% Caroten

100 g frischer Giersch enthält:

16.6 mg Eisen

1.99 mg Kupfer

2.13 mg Mangan

1.68 mg Titan

3.9 mg Bor Quelle: A.K. Koschtschejew – Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung

Quellen:

www.wikipedia.org, www.infoflora.ch, www.pfaf.org,

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen (Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger)

A.K. Koschtschejew – Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung

Heilkräuter und Zauberpflanzen (Wolf Dieter Storl)



www.taraxa.ch

Bitte beim Sammeln immer darauf achten, dass nicht zu viele Pflanzen mitgenommen werden und bitte nie die Pflanze mitsamt der Wurzel ausreissen (ausser man benötigt die Wurzel)! Beim Bestimmen, Sammeln und Verwenden der Pflanzen immer den gesunden Menschenverstand und die Eigenverantwortung walten lassen.