



# Der Giersch

**„Willst du den Giersch loswerden, musst du umziehen oder ihn aufessen!“**

Mit diesem Spruch und der Erkenntnis, dass es wirklich so ist, begann meine „Freundschaft“ mit dem Giersch. Da Umziehen keine Option war, musste ich ihn „essen“. Und alles was man isst, muss man näher kennen!

Der Giersch, botanisch *Aegopodium podagraria*, gehört zur großen Familie der Schirmblütler oder Doldengewächse. Sie haben alle weißlich blühende Dolden, die an aufgespannte Regenschirme erinnern. Man nennt den Giersch auch Geißfuß, Bodenholunder oder Zipperleinskraut.

Auf den ersten Blick kann man den Giersch mit einigen stark giftigen Pflanzen wie den gefleckten Schierling oder den Wasserschierling verwechseln. Erkennen kann man das nach Petersilie schmeckende Kraut an seinem kahlen, V-förmig eingeschnittenen Stengel mit rotem Stengelgrund.

In fast ganz Europa wächst dieses wohlschmeckende Wildkraut, vorwiegend in Auwäldern, Gärten und humosen Böden. Der Giersch liebt den Stickstoff, kann aber auch ohne auskommen, er mag Feuchtigkeit und Schatten, wächst aber auch bei Dürre und Sonne, kurz gesagt:

**Er ist von unglaublicher Zähigkeit!**



Giersch in meinem Vorgarten

Der Geißfuß ist ein wichtiger Lieferant an Vitaminen und Spurenelementen. Die grünen Blätter enthalten besonders viel Vitamin C und Karotin, die Vorstufe des Vitamins A. Schon die Römer kannten den Giersch als Gemüse und Hildegard von Bingen lobpreist ihn mit überschwänglichen Worten: „Er schenkt uns etwas von seiner unverwüchtlichen Lebenskraft.“

## Der Giersch - eine Heilpflanze

Als Heilpflanze scheint das Zipperleinskraut fast vergessen zu sein! Dennoch sprechen die Volksnamen Bände. Auch die wissenschaftliche Bezeichnung „Aegopodium podagraria“ enthält Hinweise auf die verborgene Heilkraft der Pflanze. Der Gattungname Aegopodium bezieht sich auf die dreizähligen, eiförmig gezähnten Blätter, die mit Hilfe von etwas Phantasie an Ziegenfüße erinnern ( griech. aegos = Ziege; podos = Fuß). Der lat. Artname podagraria bedeutet „das Podagra heilend“. Podagra ist die Gicht. Bezeichnungen wie Zipperleinskraut und Podagramskraut, beziehen sich ebenfalls auf die Krankheit, die sich in Zehen, Knien, Fingern und anderen Gelenken mit Schmerz und Steifheit bemerkbar macht. Herb Gerard und Bischofswort (Bischofswurz) heißt die Pflanze in England. Der hl. Gerard (Bischof von Toul) wurde im Mittelalter als der Gichtheilige angerufen.

Der Giersch wirkt entgiftend, harnsäuretreibend, blutreinigend und schmerzstillend! In der heutigen Volksmedizin verwendet man den Giersch bei Gicht zur inneren Anwendung als Heiltee und äusserlich als frisches Kataplasma (Breiumschlag). Johann Künzle (1857-1945), Kräuterheiler und Seelsorger des einfachen Landvolks, ist einer der Wenigen, die sich dem Wesen dieser fast vergessenen Heilpflanze öffneten.

Geht man nach dem Grundsatz, das Heilkräuter überall da wachsen wo gebraucht werden, stimmt das in Bezug auf unsere Familie eindeutig: Mein Mann leidet öfter an Gicht, wir haben jeder Menge Giersch rund ums Haus.



Giersch unter unserem Kirschbaum

## Gichtkur mit dem Zipperleinskraut

Die innerliche und äußerliche Behandlung sollte gleichzeitig erfolgen.

Ein Aufguss aus dem frischen oder getrockneten Kraut wird kurmäßig 6 Wochen lang getrunken. 2 Teelöffel pro Tasse überbrühen und ziehen lassen. 3 Tassen pro Tag trinken.

Umschläge aus zerstampften frischem oder aus gekochtem Kraut (samt Wurzeln) auf die schmerzenden Stellen legen. Auch bei Insektenstichen, Wunden und Hämorrhoiden anwendbar.

## Der Giersch - ein schmackhaftes Küchenkraut

In meiner Küche ist der Giersch das wichtigste Wildkraut zum würzen. Ich verwende das nach Petersilie und Karotten schmeckende Kraut als besonders im Frühling als

Würze für Kräutersoßen und Suppen, auch in Kräuterbutter und Kräuterquark darf der Geißfuß nicht fehlen.

In der Neunkräutersuppe, auch Gründonnerstagssuppe genannt, sind Giersch und Brennnessel die Hauptkräuter. Mit der Kultspeise „grüne Neune“, wie die Suppe auch heißt, verbanden sich unsere Ahnen mit den Lebenskräften der wiedererwachenden Natur.

### Hier noch einige Rezepte mit dem Giersch

#### **Gurkensalat mit Giersch und Gundermann**

(gefunden im Wildkräuter Kochbuch von der Christine Klein)

1 Handvoll junge Gierschblätter,  
10 Gundermannblätter,  
1 Salatgurke,  
2 Äpfel,  
1 Zwiebel,  
3 Eßl. Sahne,  
3 Eßl. Apfelsaft,  
etwas Zitronensaft, Salz und Zucker

Die Gurke, die Äpfel und den Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Gierschblätter klein zupfen, Gundermannblätter fein hacken. Sahne, Apfelsaft und Zitronensaft verquirlen, Gundermann zugeben und mit Salz und Honig abschmecken.

Giersch mit allen anderen Zutaten vermischen und die Sauce darübergießen.

#### **Giersch-Pesto auf bayerisch**

2 große Hand voll Giersch,  
3 Knoblauchzehen (je nach belieben),  
2 EL Hasel- oder Walnusskerne gemahlen  
4 EL geriebener Bergkäse (je nach belieben)  
Rapsöl, Salz und Pfeffer

Giersch, Nüsse, Knoblauch und den Bergkäse in den Mixer und so viel Rapsöl dazu, dass eine Paste entsteht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



geben

Quellen:

Heilkräuter und Zauberpflanzen (Wolf-Dieter Storl), Wildkräuter Kochbüchlein (Christine Klein)

[www.krauterschule.com](http://www.krauterschule.com)