

Giersch

Früher wurde der Giersch als Heilpflanze genutzt gegen Gicht, Rheuma und Arthritis. Er galt als krampflösend, entgiftend und blutreinigend. Der Giersch ist über viele Monate verfügbar. Darum dient er fast ganzjährig gut als Vitaminlieferant. Die Blätter enthalten Kalium, Vitamin C, Karotin, Eisen so wie ätherische Öle und Harze.

Heute gilt der Giersch nicht mehr als Heilpflanze, aber als sehr vielseitige Nutzpflanze. Der Giersch ist anspruchslos und gedeiht auf fast jedem Boden.

Nutzung

Der Giersch kann roh als Salat oder Gemüse genutzt. Der Geruch und der Geschmack erinnert an Petersilie. Gekocht kann er wie Spinat gegessen werden und schmeckt auch ähnlich.

Giersch 3 mal 3

3-eckiger Stängel
3-gezackte Blätter
3mm lange Samen

Junge Blätter: als Salat, Aufstrich, Suppen

Ältere Blätter: als Tee, zum kochen/dünsten (Stängel entfernen)

Stängel/Knospe: sehr saftig. Als Gemüse, frisch oder eingesäuert wie Sauerkraut

Blüten: süßer als der Rest der Pflanze, aromatisieren Essig und Öl, Kräuterlimonade



Apiaceae Aegopodium podagraria

Sie wird 30-80 cm hoch

Sie blüht Mai – August

Ernten kann man sie März – Oktober

Die Blätter sind doppelt, dreizählig gefiedert, zugespitzt und leicht gesägt. Teilweise sind Abschnitte zweispaltig.

Sie hat einen dreikantigen Blattstiel. Eine Kante ist abgerundet und die gegenüber liegende Seite ist konkav eingezogen.

Verwechslung: gefleckter Schierling sehr giftig!

Breitblättriger Merk giftig!