

Wildkräuter

Steckbrief: Giersch *Aegopodium podagraria*

- Name: Gewöhnlicher Giersch
- Lateinischer Name: *Aegopodium podagraria*
- Pflanzenfamilie: Doldenblütler
- Verbreitungsgebiet: Europa bis Sibirien (Russland)
- Standort der Pflanze: schattig-feucht, oft unter Gebüsch und im Wald, nährstoffreiche Böden
- Merkmale Wuchsform: Blätterstängel dreikantig und nicht behaart; randlich gesägte ("gezackte") Blätter, jeder Blattstängel hat eine Blättergruppe mit zwei-drei Blättern (erinnern an Ziegenfuß); unterirdische Ausbreitung über Wurzeln
- Früchte: viele kleine eiförmige Samen, gelb-grünlich
- Blütenfarbe: weiß
- Blütezeit: Juni bis Juli
- **Verwechslungsgefahr:** Andere Arten der Pflanzenfamilie der Doldenblütler sind giftig - Achtung! Auf den dreikantigen Blattstängel achten und bei Unsicherheit nicht verzehren.



Nutzung:

- **Als Heilpflanze:** seit dem Mittelalter zur Schmerzlinderung bei Gicht, Rheuma (krampflösend, entgiftend); äußerlich bei Insektenstichen (püriert oder zerstampft)
- **Als Superfood:** frisch schmecken die Blätter wie Petersilie, gekocht wie Spinat; junge Blätter eignen sich für Salate, ältere für Tees und Suppen; Vitamin C-Lieferant: enthält 9-mal mehr Vitamin C als Spinat und 4-mal mehr als eine Zitrone! Außerdem besonders reich an Eisen (doppelt so viel wie Spinat)
- **Als Zeigerpflanze:** wächst auf fruchtbaren, stickstoffreichen Böden
Ökologischer Wert: Nektarpflanze für Blütenbestäuber (Wildbienen, Wespen, Käfer); Schnecken mögen Giersch z.T. lieber als Kopfsalat!
- **Im Garten:** durch das große unterirdische Wurzelwerk ist es schwierig, Giersch zu reduzieren; kann durch Umgraben und anschließendem Pflanzen von Buschbohnen verschwinden



Rezept

Giersch-Limonade

Zutaten (für 1,5 Liter):

1 Liter Apfelsaft

$\frac{1}{2}$ Liter Sprudelwasser

1 Zitrone

10 Blätterstängel/Handvoll Giersch (Blätter)

2 Stiele Zitronenmelisse

1. Die Kräuter (Giersch, Zitronenmelisse) waschen und trocken schütteln. Mit einem Nudelholz oder einer Flasche leicht „anquetschen“. Die Kräuter in ein großes Gefäß geben und mit Apfelsaft auffüllen.
2. Die Zitrone (Bio) waschen, in Scheiben schneiden, leicht andrücken und zum Saft hinzugeben.
3. Einige Stunden ziehen lassen: je länger du den Kräuter-Saft ziehen lässt, desto intensiver und erfrischender wird der Geschmack.
4. Vor dem Verzehr mit Sprudelwasser auffüllen, trinken und genießen 😊!