

Der Giersch

Aegopodium podagraria

Der unverwüstliche Giersch (Baumtropfen) hat schon so manchen Gärtner zur Verzweiflung gebracht. Er verdrängt und erstickt in der Nähe wachsende Pflanzen. Wenn ihm der Standort gefällt, lässt er sich durch seine Glaswurzeln fast mit nichts mehr vertreiben. Seien wir dankbar, dass sich das gesunde Heilkraut nicht so leicht vertreiben lässt. Lassen wir von diesem Dauergemüse Lebenskraft schenken und nutzen sie als Nahrungs- und Heilmittel.

Der Giersch kann uns in Sachen Lebenskraft, Standhaftigkeit und Ausdauer ein Vorbild sein.

Frisch gewachsene noch glänzende Blätter schmecken zart und leicht zitronig. Während dem Ernten darf genascht werden.



Bild: kostbarenatur.net

Giersch	Aegopodium podagraria
Englischer Name: ground elder	Familie: Doldenblütler - Apiaceae Andere Namen: Baumtropfen, kleine Engelwurz, Zipperleinkraut, Geissfuss Erkennungsmerkmale: dreikantiger Stängel, weisslich blühende Dolden, dreizählige Blattform Standort: Laubwälder, Heckenränder, Wegränder, Parks auf kühlen/feuchten Standorte Verwendbare Pflanzenteile: Triebe und Blätter Anwendung: Tee, Wildgemüse, Auflagen, Badezusatz Inhaltsstoffe: Cumarine, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin A, Vitamin C Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeit in der Phytotherapie: Entzündungshemmend, antibakteriell, entsäuernd, kräftigend Gelenkserkrankungen, Gicht, rheumatische Beschwerden, verhilft zu gesteigertem Lebensgefühl, bei Wurmbefall, Verstopfung, Zahnbeschwerden Astrologische Zugehörigkeit: Mond und Merkur Bemerkung: Achtung: Verwechslungsmöglichkeit mit anderen giftigen Doldenblütlern.

Praktische Anwendungen

Innerlich und äusserlich frisch und getrocknet. Schon das Bei-sich-Tragen lindert Schmerzen. Als Einlagen in die Schuhe soll der Giersch rheumatische Beschwerden lindern.

Frisches oder getrocknetes Kraut als Fussbäder, Aufguss und Umschläge oder als Sitz-Bad gegen Hämorrhoiden verwenden.

Frische zerstampfte Giersch Blätter auf die schmerzende Stelle legen. Bei Ischias auf die Hüfte legen. Der Umschlag vermag die Harnsäurekristalle aus den gichtig schmerzenden Gelenken auszuschwemmen und so den Schmerz zu beruhigen.

Bei Zahnbeschwerden Giersch mit Wein oder Schnaps sieden und damit gurgeln.

Das grüne oder dürre Kraut auf glühenden Kohlen oder einer heissen Wärmeplatte räuchern (z.B. bei hartnäckigem Schnupfen).

Gemäss Rudolf Steiner belebt der Giersch den physischen Leib. Er lässt ihn wachsen, heilen und regenerieren.

Seine Ätherkraft vermag die Ablagerungen und die Stoffwechselschlacken wieder zu verflüssigen und in Bewegung zu bringen.

Rezepte:

Frische noch glänzende Blätter als Salate verwenden. Ich mische diese Blätter jeweils mit anderen Blattsalaten.

Farbige Salate wie z.B. Rübli Salat lassen sich mit den grünen Blättern gesund aufpeppen.

Giersch schmeckt fein - klein geschnitten und angedünstet - in Omeletten-teig, untermischt in Teigwaren, Hackfleisch-Brätlingen, Spinat, etc.

Gewaschen und roh z.B. in einer Naturjoghurt-Senfsauce zu Gschwelti, im Couscous-, Mais- oder Kartoffelsalat.

Giersch-Suppe mit Kartoffeln

Zutaten:

2 Handvoll junge Gierschblätter

700 g Kartoffeln

20 g Butter

1 Speisezwiebel

1 L Gemüsebrühe

3 EL Crème fraîche

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Giersch waschen, trockenschleudern und fein hacken, einige Blätter ganz lassen.

Zwiebel und Kartoffeln in Butter anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Crème fraîche und gehackten Giersch unterrühren.

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/kartoffel-giersch-suppe-rezept/>

Giersch Gemüse

Zutaten:

250 g Giersch

40 g Butter oder Öl

1 Zwiebel

40 g Speck

1 Knoblauchzehe

Weißwein

Mehl

Zubereitung

Den Giersch waschen, verlesen und die harten Stängel abschneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Knoblauch und Zwiebel in der Pfanne anschwitzen. Den Giersch hinzugeben und mit etwas Weisswein oder Wasser angiessen. Ordentlich schmoren lassen. Den Speck fein würfeln und mit dem Giersch zusammen schmoren lassen. Mehl überstäuben und mit Weisswein und Wasser ablöschen. Nochmal gut köcheln lassen.

<http://www.historisch-kochen.de/giersch-gemuese/>

Giersch-Limonade mit Zitrone

Zutaten:

- 8 – 10 Giersch-Blätter
- 1 Zweig Minze
- 1 Zitrone
- 1 l Apfelsaft
- 1 l Mineralwasser

Zubereitung:

Giersch, Minze und Zitrone waschen und kleinschneiden
Mit 1 Liter Apfelsaft mischen und etwas ziehen lassen.
Vor dem Servieren Mineralwasser dazu giessen

Giersch-Pulver (Nahrungsergänzung)

Giersch waschen, trocknen und fein reiben oder mörsern.

Dieses Pulver kann als Nahrungsergänzung angewendet werden. Z.B.:
Im Omeletten-Teig, Salatsauce, Gemüsesauce, Bouillon, Birchermüesli, etc.

Internet-Auszüge/Mythen Gedichte:

Man sagt dem Giersch nach, dass er als Merkur-Pflanze Meister der Säfte und des Fliessens sei – übrigens auch des Geldflusses.

Giersch als Heilpflanze

Der Giersch hat eine lange Geschichte als Nahrungs- und Heilpflanze. Er war z.B. im Alten Rom Nahrung für die Soldaten und im Mittelalter eine wichtige Gemüsepflanze für das Volk.

Mitte des 17. Jahrhunderts wurde der Giersch von Nicolas Culpeper in einem Kräuterbuch erwähnt. Culpeper war der Ansicht, dass die Schmerzen der Gicht schon dadurch gemindert würden, wenn man den Giersch bei sich trug. Eine andere Wirkung, die der Pflanze zugesprochen wurde, war die Linderung von Hüftschmerzen. Das sagte Tabernaemontanus, der sich bereits Ende des 16. Jahrhunderts mit der Wirkung des Podagrakrauts (Giersch) befasst hatte.

Giersch wurde durch den Kräuterpfarrer Künzle wieder in unsere Zeit zurückgebracht. Künzle rät dazu, die Pflanze auch als Mittel gegen Krampfadern, Husten und Verstopfungen zu nehmen.

<https://brigittenolting.de/giersch-das-leckere-zipperleinskraut/>

Gartenmärchen

„Ich glaube, ich bin zu früh“, sagte die Rose eines Tages. „Ich sollte mit dem Blühen noch warten.“

„Unsinn!“, rief der Giersch, der sich seinen Platz am Fuße des Rosenstrauches erobert und seine duftig weißen Blütenkronen weit geöffnet hatte. „Ich warte mit meinen Blütenkindern schon seit einigen Tagen auf euch. Keiner weiß unser zartes Blütenschleierweiß besser zu schmücken als ihr Rosen mit euren roten Blütenblättern.“ „Meinst du?“ Die Rose zögerte. „Höre nicht auf ihn! Und hüte dich vor diesem Schmeichler“, riefen die Akeleien.

Nur hier und da ragten ihre roten, weißen, rosa- und lilafarbenen Blüten, die tanzenden Elfen glichen, aus dem Meer der Gierschblüten heraus. Die hatten sich nämlich überall in den Beeten jenseits der großen Wiese breit gemacht. „Du nimmst uns die Luft zum Atmen, Giersch“, beschwerte sich die Margerite. „Und das Licht. Du verdeckst uns das Licht“, sagten die Mai-glöckchen. „Stimmt“, riefen andere Blumen. „Wir haben schwer zu kämpfen, um von den Strahlen der Sonne gefunden zu werden.“ „Wir auch“, beschwerten sich die Essigrosen. „Wir ertrinken in deinem Blattgrün, Giersch.“ „Und wir finden erst gar nicht den Weg zum Licht“, rief es dumpf vom Boden her. Es waren das Vergissmeinnicht, die Margeriten, Graselken, Stiefmütterchen und das tränende Herz, das in diesem Jahr mehr Tränen als

sonst vergoss. „Wohl dem, der einen langen Hals hat“, sagten die Taglilien und reckten sich noch ein paar Zentimeter weiter himmelwärts. „Ihr sagt es“, klagten die Akeleien. „Er stiehlt uns die Schau, der unverschämte Kerl. Hey, Giersch, hörst du?“ „Ich höre“, antwortete der Giersch. „Und ich bin empört. Auch meine Blumen haben ein Recht zum Blühen.“ „Du bist keine Blume. Du bist ein Unkraut“, rief eine Irisblüte. „Unkraut hat in unseren Beeten nichts zu suchen.“ „Stimmt.“ „Wie recht du hast.“ „Hau ab, Giersch!“ „Du passt nicht zu uns.“ Laut ging es zu im Blumenbeet. Die Gartenblumen schimpften und klagten und waren sich einig: Der Giersch, dieser ungehörige Kerl, gehörte nicht zu ihnen. Er störte und sollte verschwinden. Der Giersch seufzte. „Was glaubt ihr, wie schwer das Leben für uns ist?“, klagte er und seine Stimme klang traurig nun. „Keiner mag uns leiden. Überall werden wir vertrieben, ausgerottet und beschimpft. Doch sagt: Sind unsere Blüten so hässlich?“ Hm. Einige der Gartenblumen murmelten ein „Hm!“ oder ein „Eigentlich nicht“ oder ein leises „Nun ja!“, andere blickten schnell in eine andere Richtung, wieder andere verkrochen sich unter ihre Blätter, weil sie dazu nichts sagen mochten. Still war es wieder im Garten geworden. Nur die hellblauen und gelben Schmetterlinge besuchten die duftenden Gierschblüten und tanzten für sie ihre zärtlichen Tänze. Und Minna, die alte Katze, setzte sich mitten in die Gierschpracht hinein, putzte sich die Pfoten und murmelte: „Sie sind nicht viel besser als die Menschen. Die Andersartigen wollen sie nicht unter sich dulden, und wenn es un bequem wird, stellen sie sich blind und schweigen.“

<https://www.elkeskindergeschichten.de/2018/06/05/der-giersch-und-die-gartenblumen/>

Weitere Links zu Giersch:

<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilkunde/giersch-heilpflanze-tee-und-rezepte>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Giersch>

<https://www.heilkraeuter.de/cgi-bin/search.cgi?Range=All&Format=Standard&Terms=giersch>

Persönliche Notizen:

Kräutermald.ch