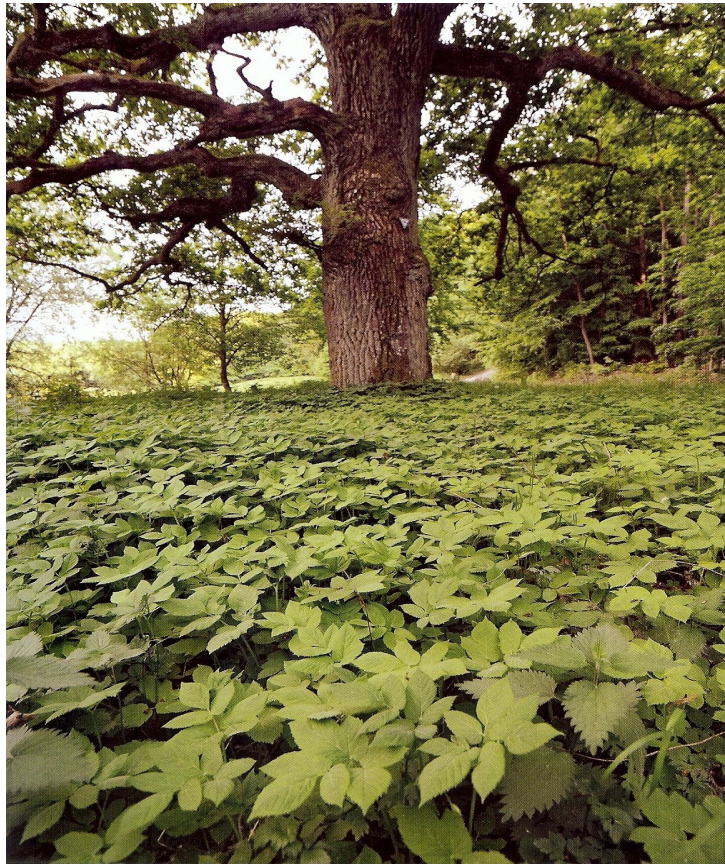


Giersch (Geißfuß)
Aegopodium podagraria



ein Meer von Giersch
grüne Vitalkraft pur



Giersch in Blüte

Gleich nach der Schneeschmelze treibt der Giersch aus seinem weitverbreiteten Wurzelgeflecht zartgrüne dreigeteilte Blätter heraus.

Mit unverwüstlicher Lebenskraft und vitaler Lebensfreude wuchert er durch den Garten und bringt damit so manchen Gärtner zur Verzweiflung.

Doch wissen wir mehr über diese wertvolle Pflanze, betrachten wir sie mit ganz anderen Augen.

Früher, wahrscheinlich schon in der Steinzeit, wurde der Giersch als Wildgemüse geschätzt.

Am **polnischen Königshof** war Giersch im 14. Jahrhundert Gemüse- und Salatbestandteil der Königstafel, das Volk aß im Frühling in der Neun-Kräutersuppe die „Grünen Neune“ auf. Giersch war als Gicht heilend bekannt.

Tabernaemontanus schreibt 1625 in seinem Kräuterbuch: „... wird insonderheit höchlich gelobt gegen Zipperlein, Gliedsucht und Hüftwehe“.

Nicolas Culpeper (englischer Apotheker, Arzt und Astrologe, 17. Jh.) schrieb, dass schon die Schmerzen der Gicht gelindert würden, wenn man den Giersch nur bei sich trüge.

Im Mittelalter wurde Giersch in den Klostergärten kultiviert.

Im 19. Jahrhundert wurde er dann in Wein ausgezogen bei Arthrose, Gicht und Ischias verwendet.

Pfarrer Künzle empfiehlt ihn als Tee bei Podagra (Gicht an den Füßen), Rheuma, Ischias und äußerlich bei Mückenstichen.

In der **Volksmedizin** galt er als Heilmittel gegen Gichtknoten, Hämorrhoiden, Durchfall und als Wundheilmittel.

Inhaltsstoffe

- Ätherische Öle
- Vitamin C
- Provitamin A
- Mineralstoffe (reich an Kalium, Magnesium, Calcium, Zink)
- Spurenelemente (z. B. Mangan, Kupfer)
- Flavonoide (z. B. Hyperosid, Isoquercetin)
- Eiweiß
- Saponine
- Harze
- Abkömmlinge der Kaffesäure
- Cumarine

Im Vergleich mit Kopfsalat: ein mehrfaches an Vitamin C, Provitamin A und Eiweiß

Eigenschaften

- harntreibend
- **harnsäurelösend** (Rheuma und **Gicht**)
- entsäuernd (Rheuma und Gicht)
- entzündungshemmend (Rheuma und Gicht)
- krampflösend
- vitamin- und mineral spendend
- abführend
- verdauungsanregend
- wundheilend
- reinigend
- vitalisierend

Wichtige Pflanze bei Rheuma- und Gichterkrankungen

wegen seiner harnsäurelösenden, mild harntreibenden, krampflösenden, entzündungshemmenden und entsäuernden Wirkung

Verwendbare Pflanzenteile

Zarte, junge Pflanzenteile gleichen im Geschmack einer Mischung von Möhre und Petersilie. Die Blüten sind süßer, die Früchte schärfer.

Blätter

frisch: junge Blätter und Triebe im Salat, im Grünen Smoothie, als Tee, Blätter zerquetscht als Auflage bei Insektenstichen, bei Rheuma und Gicht auf schmerzende Körperteile, zur Bereitung eines Bades bei Hämorrhoiden

gedünstet: als Wildgemüse, in Aufläufen, Suppen und Eintöpfen, gemischt mit Brennnesseln und Bärlauch zur Quiche, Pizza usw., ältere Blätter wegen des kräftigen petersilienähnlichen Geschmacks zum Würzen von Suppen und Gemüsegerichten

getrocknet: als Zutat im Kräutersalz, als Tee (Blätter kurz vor der Blüte gesammelt)

Blüten

roh essbare Dekoration

Früchte

frisch oder getrocknet als Gewürz

Wurzeln







Tinktur: 15 Tropfen/Tag gegen Übersäuerung, rheumatischer Formenkreis
Tee

Giersch-Limonade

lecker und erfrischend



Giersch-Limonade

-  10 Blätter Giersch
-  1 Rauke Gundermann (*Glechoma hederacea*)
-  1 Stängel Pfefferminze (*Mentha x piperita*)
-  1 l Apfelsaft
-  ½ Flasche Mineralwasser (ca. 375 ml)
-  1 Zitrone



Die Kräuter in den Apfelsaft hängen und mit dem Mineralwasser auffüllen. Den Saft von einer Zitrone dazugeben. Schmeckt lecker und erfrischend!