

Wildkräuter
Der Giersch
 (Aegopodium podagraria)

Giersch ist eine Pflanze, die bisher an mir vorbeigehuscht ist. Ja, natürlich ist sie mir immer wieder nahe gebracht worden, aber ich bin ihr noch nicht so direkt in der Natur begegnet. Erstaunlich eigentlich, denn wenn man einmal Giersch im Garten hat, so habe ich mir sagen lassen, dann kann er schon zur Plage werden. In diesem Fall bleibt nur noch eines übrig: Man „versöhnt“ sich mit der Pflanze, bedankt sich für den Überfluss und verarbeitet sie in der Küche zu tollen Speisen. So hat die Pflanze einen Platz und wir ergötzen uns noch dran.

Frieden schliessen, heisst die Zauberformel.

Die meisten Gartenbesitzer freuen sich nicht gerade, wenn der Giersch bei ihnen Einzug gehalten hat, denn dann ist bald der ganze Garten mit dieser Pflanze gesegnet. Ja, gesegnet!! Wenn eine Pflanze in unserer unmittelbaren Umgebung gedeiht, bedeutet dies auch immer, dass sie einem Menschen in ihrem Umkreis gute Dienste tun kann. Sie bietet quasi ihre Kräfte an. Also ist es doch an uns Menschen, zu schauen, wo wir gerade ein „Defizit“ haben, das die Pflanze ausgleichen kann.



Quelle: wikipedia.org

Betrachten wir dazu einmal die Heilwirkung des Giersch: Er enthält sehr viele Mineralien, wirkt appetitanregend, entwässernd, entgiftend, antirheumatisch. Gegen Juckreiz, bei Verbrennungen oder Bisswunden ist es hilfreich, die zerquetschten Blätter aufzulegen. Der Tee hilft gegen Blasenentzündungen und bei Rheuma oder Gicht.

Pfarrer Künzle lobte die Pflanze, wenn man den Magen und den Darm reinigen will. Er empfahl sie gegen Verstopfung und zum Vertreiben von Würmern. Zudem riet er Rheumatikern und Gichtikern zur kurmässigen Anwendung, da die schädliche Harnsäure dank der Pflanze vertrieben wird. Eine etwas ungewöhnliche Anwendung empfiehlt er ausserdem Menschen, die unter Rheuma leiden: „Rheumatiker tun gut, frische Geissfussblätter als Schuheinlage zu benützen; im Winter kann dazu auch das dürre Kraut benützt werden, sofern man es vorher ein wenig siedet.“

Botanisch wird der Giersch zu den Doldenblütlern gezählt. Seine Blüten sind Schirmchen mit etwa 20 flachen Strahlen und unzähligen weissen Blütchen. Rein äusserlich hat er Ähnlichkeit mit der Engelwurz. Ein volkstümlicher Name des Giersch ist deshalb auch wilde

Angelika. Jedoch sind die Blattstiele beim Giersch dreieckig und nicht behaart. Die Blätter sind dreigezackt und erinnern an junge Holunderblätter. Diesem Umstand trägt der Volksmund Rechnung, indem er ihn Erdholunder nennt. Beim Zerreiben riechen die Blätter des Giersch jedoch deutlich nach Petersilie oder Karotten, während Holunderblätter einen sehr spezifischen Geruch



aufweisen. Dies und der dreieckige Stängelquerschnitt sind eindeutige Merkmale und schützen vor Verwechslungen.

Es gibt ein paar giftige Doldenblütler, deshalb ist es wichtig, dass man sich sicher ist, dass es sich um den ungiftigen Giersch handelt und nicht etwa um den Wasserschierling oder die Hundspetersilie. Beide besitzen feiner gefiederte Blätter und haben keinen dreieckigen Stängelquerschnitt, auch ist der Geruch der Blätter nicht petersilienartig. Hier gilt wie so oft: Bei Unsicherheit, lieber einen erfahrenen Kräutermenschen zu Rate ziehen.



Quelle: wikipedia.org

Der natürliche Standort des Giersch ist der Wald. Stellen, an denen heute der Giersch vorkommt, müssen in früheren Zeiten einmal Wald gewesen sein. Er bevorzugt feuchte nährstoffreiche Standorte in Auwäldern, Hecken und Gärten. Die Vermehrung geschieht über den weissen Wurzelstock, von dem sich Ausläufer sternförmig verbreiten. Einmal angesiedelt, ist es so gut wie unmöglich, diese Pflanze wieder loszuwerden. Sie wuchert geradezu.



Quelle: wikipedia.org

Es gibt die unterschiedlichsten Tipps, wie man der Pflanze Herr werden kann, angefangen von regelmässigem Jäten bis zum Abdecken mit schwarzer Folie über mindestens eine, besser zwei, Wachstumsperioden. Es ist nachvollziehbar, dass der Gartenbesitzer, der einen Ziergarten besitzt, keine grosse Freude an solch einem „Unkraut“ hat. Umso mehr ist er dann beschäftigt im Kampf gegen die Anwesenheit dieser Pflanze. Viel besser wäre es, die Pflanze in sein Leben zu integrieren und sie regelmässig für die Küche zu ernten, so dass sie allein dadurch „im Zaum gehalten wird“. Dies hat den positiven Nebeneffekt, dass der Körper gereinigt wird.

Ein Zitat, das absolut zum Giersch passt lautet: „Unkraut vergeht nicht!“

Giersch ist eine der kaliumreichsten Wildpflanzen Europas. Durch diesen hohen Gehalt an Kalium hilft er, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu leiten und so schädliche Stoffe mit auszuschwemmen. Aus früheren Erfahrungen weiss man, dass er eine heilende Wirkung auf Gicht und Rheuma hat. Der

botanische Name podagraria weist darauf hin, denn Podagra ist eine altertümliche Bezeichnung für Fussgicht. Gerade im Frühjahr ist er hilfreich, um die Schlacken des Winters loszuwerden. Durch seine Bitterstoffe regt er den Appetit an und hilft dem Körper, sich wieder auf die Fülle des Sommers einzustellen.

Der hohe Gehalt an Vitamin C ist ein Zeichen dafür, dass die Pflanze im Frühjahr ihre volle Entfaltung zeigt. Sie ist eine der frühen Pflanzen und hilft auf unserem Speiseplan, wie auch das Scharbockskraut zum Beispiel, als Wachmacher besonderer Güte. Gerade die jungen Blättchen des Giersch als Salat verzehrt, sind ein Vitaminspender.

Ein Gericht, in dem der Giersch enthalten sein muss ist die Gründonnerstagsuppe, auch Neunkräutersuppe genannt. Genauso liefert die junge Pflanze die Grundlage für frische Salate oder man kann sie wie Spinat zubereiten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und der Giersch ist in der Küche sehr vielseitig.

Wenn man die Pflanze regelmässig erntet, um sie in der Küche zu verwerten,



Quelle: wikipedia.org

kann man ihr üppiges Wachstum begrenzen. So ist beiden Seiten geholfen. Dem Menschen, der sich mit der Pflanze ernähren und gesund erhalten kann, und der Pflanze, der in ihrer Neigung zum Wuchern Einhalt geboten wird. Gibt es eine schönere und angenehmere Ergänzung?

Die Mönche zogen den Giersch als Heilpflanze in ihren Klostergärten. So findet man ihn heute noch in alten Klosterruinen. Daher könnte auch die Bezeichnung Bischofswurz stammen oder aber von der Signatur des Kreuzes, das die dreigefiederten Blätter um den Stängel bilden.

Für die Astrologen: Der Giersch ist dem Merkur zugeordnet, weil er in der Lage ist, Verhärtungen aufzulösen und die Säfte zum Fliessen bringt. Eine andere Zuordnung spricht vom Mond, weil er feuchte Standorte liebt und weisse Blüten besitzt.

Das Wesen der Pflanze ist: Durchbruch, Durchsetzungskraft, Standhaftigkeit

Wer den Giersch schon in seinem Garten hat und glaubt, ihm nicht Herr zu werden, verwende ihn einfach anstatt der Petersilie in der Küche. Es gibt Gärtner, die empfehlen, Studentenblumen oder Kartoffeln sehr eng im Abstand von 15cm um den Giersch zu pflanzen, dies halte ihn in Schach.

Probieren geht über Studieren!!



Autor: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch