

Wildkräuterhandbuch

des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg

Gewöhnlicher Giersch

Lateinischer Name: Aegopodium podagraria

weitere Namen: Dreiblatt, Erdholler, Geißblatt, Geißfuß, Bodenholunder



BOTANISCHE MERKMALE:

- **Wuchs(-höhe):** 30-70 cm, krautiger Wuchs
- **Wurzel:** Rhizome, dichte Verwurzelung, kaum aus dem Boden zu bekommen
- **Blatt:** eiförmig, zum Ende hin spitz zulaufend, gesägte Ränder, es stehen immer drei Blätter zusammen, die Blätter haben einen ca. 20 cm langen Stiel
- **Blüte:** 12 bis 18 strahlige, weiße Doldenblüte
- **Blütezeit:** Mai bis Juli
- **Frucht:** eiförmig und glatt, 3-4mm lang
- **Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter, Blüten, Knospen Samen (Achtung: die Wurzeln enthalten einen giftigen Wirkstoff!)
- **Erntezeit:** ganzjährig
- **Standort:** schattige, feuchte Gebüsch und Gehölze, Auwälder, Wiesen, Gärten.

BESONDERS ZU BEACHTEN:

Nicht verwechseln mit anderen Doldenblütlern, von denen einige hochgiftig sind!

Unterscheiden kann man den Giersch anhand der Blatteigenschaften (siehe oben) und dem typischen Geruch (ähneln im Geruch der Petersilie oder Möhrengrün).

HEILWIRKUNGEN UND INHALTSSTOFFE:

Der Giersch ist unseren Kulturpflanzen im Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelemente Gehalt weit überlegen. Er wirkt antibakteriell, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend und kräftigend. Früher wurde er vor allem als Schmerzmittel bei Rheuma und Gicht eingesetzt.

KONKRETE ANWENDUNGEN UND REZEPTE/ PRAKTISCHE TIPPS:

Verwendet wird das gesamte oberirdische Kraut, in Salaten, als Spinat-Ersatz, in Pestos und Aufstrichen, Suppen, Tees,...

Giersch-Pesto:

- 10 EL klein gehackte Gierschblätter
- Eine zerdrückte Knoblauchzehe
- ca.125 ml Olivenöl
- 50 g gehackte Cashewnüsse oder Pinienkerne
Im Mixer pürieren. Dann...
- 50g geriebenen Parmesan dazugeben und nach Geschmack salzen.
In Gläser abfüllen und zum Lagern mit Olivenöl bedecken.