



Pflanzenschutz mit Messer und Gabel

Gewöhnlicher Giersch
Aegopodium podagraria (Apiaceae)



Lästig ist er. Vor allem in Gärten gilt der Giersch als ungeliebtes Unkraut. Doch statt ihn aufwendig zu bekämpfen, sollte man ihn eher essen, empfiehlt Wildpflanzenexperte Peter Becker. Auf dem Teller ist das vielerorts unerwünschte Kraut nämlich ein wahrer Genuss – und gesund ist es obendrein!



Was von vielen Gärtnern verflucht wird, ist für Wildpflanzenexperte Peter Becker oft ein Segen. So auch der Giersch (*Aegopodium podagraria*). Neben seiner positiven Wirkung bei rheumatischen Beschwerden und Gicht, hilft der Giersch mit seinen Samen, die Verdauung zu verbessern sowie Magenbeschwerden zu lindern, und ist obendrein auch kulinarisch ein Genuss. Wer sich auf die Suche nach dem Geißfuß, wie der Doldenblütler auch genannt wird, weil seine Blattform dem Trittsiegel der Ziege ähnelt, machen will, wird unter Büschen, an Wald-rändern oder auch im Umkreis von Gärten fündig. Da er in großen Kolonien wächst, dominiert das boden-deckende Blätterdach des Gierschs den Standort. Seine unterirdischen Triebe verbreiten sich rasant und sind nur schwer zu bekämpfen. Eine gewisse Verwechslungsgefahr besteht laut dem Wildpflanzenexperten mit dem Wald-Bingelkraut (*Mercurialis perennis*): „Die jungen Blätter sind sich sehr ähnlich. Das leicht giftige Wolfsmilchgewächs findet sich im selben Habitat, hat aber nicht die Fuge im Stängel und sein Laub riecht, im Gegensatz zum würzigen Geruch der Geißfußblätter, ziemlich unangenehm.“

Die später bis zu einen Meter hoch werdende Pflanze ist schon als junges Kraut gut an den anfänglich noch leicht gefalteten, zarten, dreiteiligen Blättern und dem Blattstiel, der wie eine Regenrinne den Tau abfließen lässt, zu erkennen. „Zunächst ist das Laub hell, später dunkelgrün und duftet intensiv nach Möhre und Petersilie“, erklärt Becker. Im Mai bilden sich dann die aufragenden, flachen und doppeldoldigen Blütenstände mit kleinen, weißen Blüten. Diese sind recht unscheinbar, zwittrig und fünfzählig. Aus ihnen entstehen ab Juli die kümmelähnlichen Samen, die aufgrund ihres aromatisch-intensiven Geschmacks auch gerne als Gewürz in der Naturküche Verwendung finden. Sie sind sehr geschmacks-intensiv und können wie Anis- und Fenchel-saat im Brotteig eingesetzt werden. Auch die Blüten und natürlich die Triebe nutzt Peter Becker: „Ich friere immer eine große Portion gehackten jungen Giersch ein, um ihn jederzeit wie Petersilie einsetzen zu können.“ Da das Gewächs bis in den Spätherbst hinein verfügbar ist, häufig vorkommt und ideal zur Verwendung als Salat oder Gemüse ist, diente es vielen Menschen während der Weltkriege als wichtiges Nahrungsmittel und Vitaminlieferant. 🌿



Zutaten (für ca. 4 Portionen): 50 g Gierschblätter, 2 Pastinaken, 250 ml Sahne, 1 l Gemüsebrühe, 1 EL Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Pastinaken schälen, würfeln und in einem großen Kochtopf mit etwas Fett anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen, für ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und anschließend pürieren. Inzwischen den Giersch fein hacken. Zuerst die Sahne zur Suppe hinzufügen, erneut kurz aufkochen lassen und dann zusammen mit dem Giersch nochmals pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Wer keine gekörnte Gemüsebrühe verwenden möchte, kocht eine aus Suppengemüse mit je einer quer halbierten Knoblauchzehe und Zwiebel sowie einigen grünen Pfefferkörnern und zwei Litern Wasser für eine Stunde auf kleiner Flamme.

Danach abseihen.

Geschirr und Gläser (Villeroy & Boch).

Adresse S. 110

GIERSCH- PASTINAKEN-SUPPE

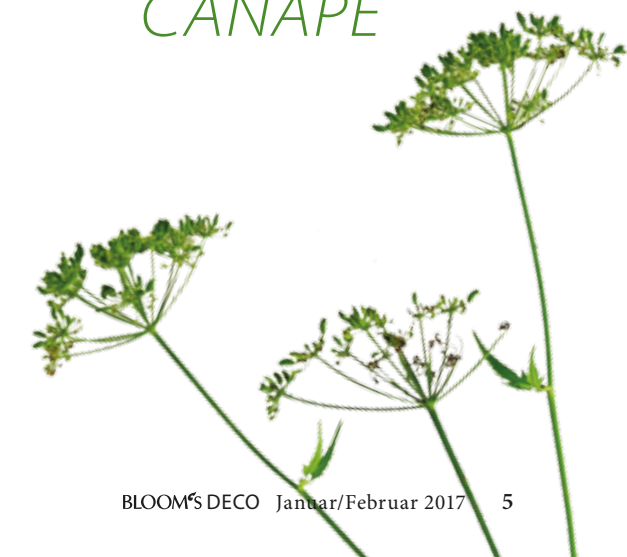


Zutaten (für ca. 10 Portionen): Für das Blütenkrusti: 1 EL gehackte Gierschblüten, 100 g Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Leinsamen, 1 EL Chiasamen, 1 EL Couscous, 1 EL Maisgries, 1 EL Olivenöl. Für das Geißfußgelee: 30 g Gierschblätter, 350 ml Birkenwasser, 1 TL Agar Agar, Salz und Pfeffer. Für die Schafskäsecreme: 200 g Schafskäse, 5 Käsescheiben, 3 Blatt Gelatine, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, Salz, grüner Pfeffer

Zubereitung: Für das Blütenkrusti alle Zutaten in die heiße Gemüsebrühe rühren, die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form flach ausgießen und bei 170 °C ungefähr sieben Minuten vorbacken. Mit Keksformchen Kreise ausstechen und diese im Ofen weiter backen, bis sie knusprig braun sind. Für das Geißfußgelee die Blätter blanchieren und anschließend sofort abschrecken. Den Birkensaft mit Agar Agar glattrühren und aufkochen. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb passieren. Eine rechteckige Schale einen Zentimeter hoch mit dem Gelee befüllen und kühl stellen. Später auch hieraus Kreise ausstechen. Für die Schafskäsecreme Knoblauch und Chili fein hacken und mit dem Schafskäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine in Wasser auflösen und in die Käsecreme rühren. Zum Gelieren eine einen Zentimeter dicke Schicht auf Klarsichtfolie kalt stellen. Auch daraus sowie aus den Käsescheiben anschließend Kreise ausstechen. Die runden Krusti, Käse-, Schafskäsecreme und Geleekreise abwechselnd zu kleinen Törtchen aufschichten.



GEISSFUSS- CANAPÉ





GIERSCHBLÜTEN- APFELKUCHEN

Zutaten: 10 Gierschblütendolden, 2 Äpfel, 100 g Dinkelmehl, 100 g Eichelmehl (aus dem Reformhaus), 100 g Rohrzucker, 250 ml Sahne, 80 g weiche Butter, 1 Ei, 1 Eigelb, 1 EL Semmelbrösel, 1 EL Honig, etwas Butter zum Braten und Einfetten

Zubereitung: Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. In einem Teelöffel Butter anschwitzen, mit Honig glasieren und abkühlen lassen. Aus den zwei Mehlsorten, der weichen Butter, dem Zucker und dem ganzen Ei einen Mürbeteig herstellen. Springform mit einem Teelöffel Butter einfetten und mit den Semmelbröseln bestreuen. Den Mürbeteig darin ausbreiten und einen zwei Zentimeter hohen Rand formen. Die Äpfel auf dem Teig auslegen. Die Sahne mit den Blüten und dem Eigelb pürieren und über die Äpfel gießen. Bei 170 °C ca. 35 Minuten backen. Geschirr (Villeroy & Boch). Adresse S. 110

Fotos von Christof Herdt, (www.herdftografie.de), BLOOM's Verlag



GIERSCH- BADESALZ

Das brauchen Sie (für 1 Glas à 250 ml): 4–6 EL getrocknete Gierschblätter, 30 g grobes Totes-Meer-Salz, 30 g Natron, 15 g Bittersalz, 3–4 EL getrocknete Pfefferminzblätter, 1 TL gemahlene Vanille, 20 g Pflanzenöl (z. B. Mandel oder Traubenkern), 1–2 Tropfen Pfefferminzöl, außerdem Schüssel, Löffel, Kochlöffel, Einmachglas, evtl. 1 beschrifteter Papieranhänger mit Band, Schere

So wird's gemacht: Salz, Natron und Bittersalz in einer Schüssel mit dem Pflanzenöl mischen. Giersch, Pfefferminze und Vanille miteinander vermengen und abwechselnd mit dem Salz-Öl-Gemisch in ein Einmachglas schichten. Nach Belieben noch ein bis zwei Tropfen ätherisches Pfefferminzöl hinzugeben. Weitere Aromen sind nicht nötig, da die Pfefferminze und die Vanille bereits für einen natürlichen Duft sorgen. Zum Schluss ggf. noch einen Anhänger mit entsprechender Beschriftung anbringen. Giersch-Badesalz wird bei Rheuma- und Gichtpatienten sowie im Sitzbad bei Hämorrhoidenbeschwerden eingesetzt.



BUCHTIPP Diese und viele weitere Rezepte sowie Tipps zum Sammeln der heimischen Wildkräuter finden Sie im Buch des Experten Peter Becker. Darin zeigt er, wie Naturschutz mit Messer und Gabel funktioniert.

Peter Becker/Claudia Wilhelmi, *Die Wildkräuter-Werkstatt*, BLOOM's Verlag, 160 Seiten, 19,90 Euro. Ab März erhältlich. Bezug über den Buchhandel, über die kostenfreie Hotline 0800 0 256667 oder über www.blooms.de/wildkraeuter-werkstatt